

د روغتیا او پخلي

دا کتاب به تاسو ته د خوراکی توکو او صحي ژوند په اړه الهام درکړي.

لیکواله: شبانه پوپل

خواړه یوازې د بدن اړتیا نه، بلکې د ژوند یو ښکلي هنر هم دی

لیکوال په اړه معلومات

لیکواله: شبانه پوپل
د پلار نوم: حاجي شاولي پوپل
د کتاب نوم: روغتیا او پخلی
ځای: کندهار، افغانستان
خپرندویه ټولنه: روښان کتابتون
تاریخ:1/8/2023
اړیکه: roshanaketabtoon124@gmail.com.

یادونه:

مختوا

ډالي:ګراني مور جانې ته !

دا كتاب ستاسو د مينې، زحمتونو او ښوونې په درناوي ډالۍ كوم، ترڅو تل ستاسو د لارښوونو رڼا زما په ژوند كې وي

- ***مقده***
- ***اسلام علیکم ورحمت الله وبرکاته***
- ***هغه ذات چې موږ ته یې د ژوند نعمت، د علم رڼا او د عقل ځواک را په برخه کړ. هغه رب چې د هر راز خوند، رزق، او روغتیا سرچینه دی. د هغه لویي بې پایه ده او د هغه رحمت پر ټولو مخلوقاتو خپور دی.***
- ***ای الله! ته د ټولو ستاینو وړ یې، ته د ټولو پاچاهانو ستر پاچا یې، او ته د ټولو نعمتونو ورکونکی یې. موږ ستا بندهګان یو، ستا د مینې او رحمت په تمه ژوند کوو. ستا له برکته زموږ خواړه، زموږ ژوند، او زموږ علم بشپړ کیږي.***
- ***کله چې موږ د خوړو په اړه فکر کوو، یوازې لوږه ختمول مو هدف نه وي، بلکې د خوړلو شیبې زموږ د ژوند د خوښیو یوه برخه جوړوي. دا کتاب یوازې د ترکیبونو مجموعه نه ده، بلکې یو سفر دی، چې موږ ته ښیي چې څنګه له طبیعي نعمتونو څخه صحي، خوندور، او متوازن خواړه چمتو کړو.***
- ***د دې کتاب هدف دا دی چې د هر چا لپاره مناسب، ساده، او ګټور خواړه وړاندې کړي – که څوک غواړي وزن کم کړي، که لوړ فشار یا ټیټ فشار لري، که له ناروغیو ځان ساتل غواړي، یا که یوازې غواړي یو نوی خوند تجربه کړي.***
- ***په دې پاڼو کې به تاسو نه یوازې د صحي اشپزۍ ترکیبونه ومومئ، بلکې د هر ترکیب تر شا ګټې، د خوراکي توکو ارزښت، او د بدن اړتیاوې به هم درک کړئ. زه هیله لرم چې دا کتاب به ستاسې د پخلنځي برخه شي، او د کورنۍ د خوښیو، برکت، او روغتیا لامل وګرځي.***
- ***"د ښه صحت راز په غوره خوړو کې دی – راځئ، دا سفر یوځای ترسره کړو!"***
    - ***وروستی پیغام***
- ***کله چې زما عزیزان د یوې ناروغۍ سره مخ شول، ما غوښتل چې د دوی لپاره صحي، ګټور، او مناسب خواړه چمتو کړم، خو ما ته د دې ځانګړو خوړو چمتو کول نه و اسانه. همدا اړتیا وه چې ما ته د دې کتاب د لیکلو الهام راکړ.***
- ***دا کتاب د نوي مفهوم د ایجاد لپاره نه دی لیکل شوی، بلکې یوازې د هغو کسانو لپاره یوه اسانه لارښوونه ده، چې غواړي د خپلو عزیزانو لپاره د هغوی د روغتیا او ناروغۍ مطابق مناسب خواړه چمتو کړي.***
- ***هیله لرم چې دا کتاب به ستاسو لپاره ګټور وي او تاسو به وکولی شئ د خپلو عزیزانو لپاره غوره او متوازن خواړه برابر کړئ. البته، د متخصص ډاکټر مشورې ته هم تل پام وکړئ، ځکه چې روغتیا تر هر څه مهمه ده!***
- 📖

-

لومړی فصل: د خوړو اړیکه د مغزو، زړه، هاضمې، هورمونونو، پوستکي، ویښتو، نوکانو، هډوکو، عضلاتو او د وزن تنظیم سره



- ***د مغز او عصبي سيستم اړيکه له خوړو سره***
- ***اوميګا-۳ غوړ (لکه د کب، چارمغز، او زيتون غوړي) د مغز فعاليت ته وده ورکوي او حافظه پياوړې کوي.***
- ***بی ويټامينونه (لکه B6, B12, او فوليک اسيد) د دماغي روغتيا او ضد افسردګۍ کې مهم رول لري.***
- ***انټي اکسيډنټونه (لکه ويټامين C, E او سلينيم) د عصبي حجرو ساتنه کوي، چې د الزايمر او پارکنسن ناروغيو مخنيوی کوي.***
- ***د زړه او وينې جريان اړيکه له خوړو سره***
- ***غوړ لرونکي صحي خواړه (لکه زيتون غوړي، ماهي، او ايواکاډو) د ښه کوليسټرول (HDL) کچه لوړوي او د زړه ناروغيو خطر کموي.***
- ***لوړ فايبر لرونکي خواړه (لکه دانې او سبزيجات) د وينې فشار تنظيموي او د زړه لپاره ګټور دي.***
- ***پروسيس شوي خواړه (لکه فاسټ فوډ، بوره، او مالګه) د زړه ناروغۍ او لوړ فشار سبب کېږي.***
- ***د 2 هاضمي سيستم او خوړو اړيکه***
- ***فايبر لرونکي خواړه (لکه مغزيات، مېوې، او سبزيجات) د هاضمي سيستم ته وده ورکوي او د قبضيت مخنيوی کوي.***
- ***پروبايوټيکونه (لکه مستې، کيمچې، او اچار) د کولمو باکترياوې متوازنې ساتي، چې د معدې د ستونزو مخنيوی کوي.***
- ***ګازي او مصنوعي خواړه هاضمه ګډوډوي او د معدې د زخمونو خطر لوړوي.***
- ***د هورمونونو توازن او خوړو اړيکه***
- ***د پروټين کافي مصرف (لکه لبنيات، غوښه، او هګۍ) د انسولين او نورو هورمونونو متوازن ساتلو کې مرسته کوي.***
- ***سويا محصولات د ښځو د هورمونونو (ايسټروجن) توليد ته وده ورکوي، خو زيات مصرف يې د هورموني ګډوډۍ سبب کېدای شي.***
- ***مصنوعي بوره د انسولين مقاومت ته لاره هواروي، چې د شکر ناروغۍ سبب ګرځي.***
- ***3 پوستکي، ويښتو، او نوکانو اړيکه له خوړو سره***
- ***ويټامين A او C (لکه زردک، ليمو، او نارنج) پوستکی ځوان ساتي او د خرابوالي مخنيوی کوي.***
- ***پروټين (لکه هګۍ او غوښه) د ويښتو او نوکانو د قوت لپاره اړين دي.***
- ***د اوبو کافي څښل د بدن د رطوبت ساتلو او د پوستکي تازه ساتلو لپاره ضروري دي.***
- ***د عضلاتو او هډوکو روغتيا او خوړو اړيکه***
- ***کلسيم او ويټامين D (لکه شيدې، مستې، او د لمر وړانګې) د هډوکو قوت ته وده ورکوي.***
- ***پروټين لرونکي خواړه (لکه غوښه، چرګ، او دالونه) د عضلاتو ودې ته ګټه رسوي.***
- ***فاسټ فوډ او سودا د هډوکو کلسيم کموي، چې د هډوکو کمزورتيا او ماتيدو سبب ګرځي.***
- ***د وزن تنظيم او خوړو اړيکه***
- ***متوازن خواړه د وزن ثابت ساتلو کې مرسته کوي.***
- ***زيات پروسس شوي خواړه د وزن د زياتوالي او چاغوالي لامل ګرځي.***
- ***پروټين او فايبر د ښه وزن ساتلو کې مرسته کوي، ځکه چې ژر موړوي.***
- ***د خوب کيفيت او خوړو اړيکه***
- ***ترېپټوفان لرونکي خواړه (لکه شيدې، کيله، او مغزيات) د ښه خوب لپاره مهم دي.***
- ***کافين (لکه چای، قهوه، او سودا) د خوب ګډوډي رامنځته کوي که د خوب وړاندې وڅښل شي.***
- ***د معافيت (مدافعې سيستم) او خوړو اړيکه***

- ***ویټامین C او زینک (لکه ستروس مېوې، بادام، او زنګر) د بدن معافیتي ځواک زیاتوي.***
- ***اینټي اکسیډنټ لرونکي خواړه (لکه تروه مېوې او شنې پاڼې لرونکي سبزیجات) د بدن ضد مکروب سیستم پیاوړی کوي.***
-

- **دوهم فصل د خوړو د چمتووالي پر مهال مهم احتیاطي تدابیر**



-

د خوړو د چمتو کولو پر مهال ځينې مهم تدابير ضروري دي، څو خواړه هم صحي وي او هم د ناروغيو مخنيوی وشي. دلته يو شمېر مهم احتیاطي تدابير درسره شريکوم:

- ***د حفظ الصحي تدابير (Hygiene & Sanitation)***
- ***د خوړو چمتو کولو دمخه او وروسته خپل لاسونه په صابون ومينځه.***
- ***د ميوو، سبزيجاتو، او نورو خامو موادو ښه پاکول ضروري دي.***
- ***د خامي غوښې، چرګ، او ماهي پرې کولو لپاره باید جلا تخته (cutting board) وکارول شي.***
- ***د پخلنځي وسايل (چاقو، تختې، لوښې، او سپونونه) د هر استعمال وروسته پاک کړئ.***
- ***د دستمالونو او پخلنځي اسفنجونو منظم بدلون وکړئ، ځکه چې ډېر مکروبونه پکې پيدا کيږي.***
- ***د خوړو د ذخیره کولو تدابير (Food Storage)***
- ***خامه او پخه شوې خواړه باید جلا وساتل شي.***
- ***يخچال ته داخلېدونکي خواړه باید په سم ترتیب کې وساتل شي (خامه غوښه تل په ټيټ طبقه کې کيښودل شي، ترڅو د اوبو څاڅکي نور خواړه ککړ نه کړي).***
- ***خواړه باید د مناسبې تودوخې لاندې وساتل شي:***
- ***يخچال ته داخلېدونکي خواړه باید د ۴°C یا تر هغې لاندې وساتل شي.***
- ***د يخ وهلو (freezing) لپاره باید د -18°C یا تر هغې ښکته وساتل شي.***
- ***پاتې شوي خواړه باید د ۲ ساعتونو دننه يخچال ته واچول شي ترڅو خراب نه شي.***
- ***د خوړو د تودوخې کنټرول (Temperature Control)***
- ***غوښه، چرګ، او ماهي باید تر ټاکلي حده پورې ښه پاخه شي، ترڅو د باکتریا له خطر څخه وژغورل شي:***
- ***چرګ: لږ تر لږه ۷۵°C***
- ***غوښه: لږ تر لږه ۶۳-۷۱°C***
- ***ماهي: لږ تر لږه ۶۳°C***
- ***د پخو خوړو بيا تودوخه کول باید د ۷۵°C څخه پورته وي، ترڅو باکتریا له منځه لاړه شي.***
- ***خواړه چې باید يخ وساتل شي، باید ژر تر ژره يخچال ته واچول شي.***
- ***د سالمو خوړو انتخاب (Healthy Ingredients Choice)***
- ***د زياتې بورې، مالګې، او پروسس شوو موادو استعمال کم کړئ.***
- ***فاسټ فوډ او ټرانس غوړ لرونکي خواړه مه کاروئ.***
- ***د طبيعي او عضوي (Organic) خوړو استعمال ته لومړيتوب ورکړئ.***
- ***د تازه سبزيجاتو او ميوو استعمال زيات کړئ.***
- ***د صحي غوړ لکه زيتون غوړي، ناريل غوړي، او ايواکاډو غوره کړئ.***
- ***د خوړو د چمتو کولو طريقه (Cooking Methods)***
- ***غوړځول او سرخ کول د غوړ زيات استعمال ته اړتيا لري، نو غوره ده چې بخارپز (steaming) يا تنور (baking) طريقې وکاروئ.***
- ***د سبزيجاتو د پخولو پر مهال هڅه وکړئ چې ډېر نه پاخه کړئ، ترڅو ويټامينونه پکې پاتې شي.***
- ***د اوبو پر ځای د سبزيجاتو بخارپز کول غوره دي، ترڅو غذايي مواد ضايع نه شي.***
- ***د غوښې پخولو پر مهال هڅه وکړئ چې اضافي غوړ لرې کړئ، ترڅو صحي پاتې شي.***
- ***د خوراکي توکو اعتبار (Label Check & Food Expiry)***

- *د هر خوراکي توکي نېټه (expiry date) باید وګورئ، او که نېټه يې تېره شوې وي، مه يې کاروئ.*
- *د کنسروي خوراکي توکو (canned food) بوتلونه باید وګورئ، که وچاودلي یا پړسېدلي وي، باید ونه کارول شي.*
- *د یخ وهلو توکو (frozen food) ساتنه باید د ټاکل شوې تودوخې لاندې وشي، ترڅو خراب نه شي.*
- *د خوړو حساسیت (Food Allergies)*
- *که د چا د کوم خوراک سره حساسیت (allergy) وي، باید د اجزاوو لیست ته پوره پام وشي.*
- *ځینې عام حساسیت لرونکي خواړه:*
- *د ځینو خلکو لپاره بادام او مغزیات*
- *لبنیات (شیدې، پنیر، مستې)*
- *هګۍ، ګندم (gluten)، او سمندري خواړه*
- *که د چا لپاره خاص خواړه چمتو کوئ، باید د حساسیت مواد پکې شامل نه کړئ.*
- *د پلاستیک او زهرجنو موادو مخنیوی*
- *د ګرمې خوراکي توکي لپاره پلاستیکي لوښي مه کاروئ، ځکه چې کیمیاوي مواد پکې جذبېږي.*
- *د خوراکي موادو د ساتلو لپاره د شیشې یا ستیل لوښي غوره کړئ.*
- *پلاستیکي بوتلونه چې BPA (Bisphenol A) لري، د اوبو او نورو مشروباتو لپاره مه کاروئ.*
- *د خوړو د ضایع کېدو مخنیوی (Food Waste Prevention)*
- *خوراکي توکي باید د اړتیا سره سم وپېرل شي، ترڅو ضایع نه شي.*
- *پاتې خواړه د بیا استعمال لپاره په مناسب ډول وساتئ (لکه سوپ، ساس، یا تازه خواړه جوړ کړئ).*
- *د مېوو او سبزیجاتو پوستکی مه ضایع کوئ، که صحي وي، نو د سوپ یا نورو ترکیبونو لپاره يې کارولی شئ.*

- ***دریم فصل د اوبو او انرژۍ سپما***

- ***اوبه د ژوند مهم اړتیا د د مځکی اوبه ډیر کښته شوی دی په خاص ډول په افغانستان کې د کلي خلکو د چیشاک پاک اوبو ته لاس رسی نه لري کرنیزی مځکی د کرلو لپاره په کافي اندازه اوبه نه لري نو د ټولو هیوادوالو څخه می هیله چي اوبو د ضایع کولو څخه لاس واخلي سبزیجاتو د مینځلو پر مهال اوبه ضایع مه کوئ، بلکې د کارولو وروسته یې د بوټو لپاره وکاروئ.***
- ***د برقي توکو غیر ضروري استعمال کم کړئ، لکه اوون، مایکروویو، او یخچال ته اړتیا نه لرونکي شیان مه اچوئ.***
- ***د گاز د کم استعمال لپاره، خواړه د اړتیا سره سم پخ کړئ.***
- ***پایله:***
د خوړو چمتو کولو پر مهال باید د صحت، نظافت، مناسبو موادو، ذخیره کولو، او طبخي طریقو ته خاصه پاملرنه وشي. که دا اصول په پام کې ونیسو، نو هم به مو خواړه صحي وي، هم به ناروغی مخنیوی وشي، او هم به د چاپیریال ساتنه وشي.

- **څلورم فصل:. د خورو علمي بنستیونه**



د خوړو علمي بنسټونه (Scientific Foundations of Food)

- ***د خوړو علمي بنسټونه د تغذیې، کیمیا، فزیک، بیولوژي، او میکروبیولوژي پر اصولو ولاړ دي. دا بنسټونه نه یوازې د خوړو ترکیب، ارزښت، او تاثیرات تشریح کوي، بلکې د خوړو د چمتو کولو، ساتلو، هضم، او بدن ته د ګټې پروسې هم روښانه کوي.***
- ***د خوړو کیمیا (Food Chemistry)***
- ***د خوړو کیمیایي ترکیب ښیي چې کوم مغذي مواد (nutrients) په خوړو کې شته، څنګه تعامل کوي، او د پخولو یا ساتلو پر مهال څنګه بدلون مومي.***
- ***1.1 اساسي مغذي مواد (Micronutrients & Macronutrients)***

- ***الف) کاربوهایډریټونه (Carbohydrates):***
- ***د بدن اصلي انرژي لرونکي مواد دي.***
- ***د نشایسته (starch) او قندو (sugars) څخه جوړ دي.***
- ***د هضم پر مهال ګلوکوز ته بدلیږي، چې د بدن لپاره سمدستي انرژي برابروي.***

- ***ب) پروټینونه (Proteins):***
- ***د بدن د حجرو د جوړښت، بیا رغونې، او انزایمونو د تولید لپاره مهم دي.***
- ***امینو اسیدونه (Amino Acids) یې اساسي واحدونه دي.***

- ***ج) شحمیات (Lipids & Fats):***
- ***د بدن لپاره د انرژي ذخیره ده.***
- ***د هورمونونو تولید او د حجرو غشا جوړوي.***
- ***ښه شحمیات: غیر مشبع شحمیات (زیتون غوړي، مغزیات، ماهي غوړ).***
- ***بد شحمیات: ترانس غوړ (پروسس شوي خواړه).***

- ***د) ویټامینونه او منرالونه (Minerals & Vitamins):***
- ***بدن ته د دفاعي سیستم، هډوکو، او حجروي فعالیتونو لپاره اړتیا ده.***
- ***ځینې مهم ویټامینونه:***
- ***ویټامین A (د سترګو لپاره مهم)***
- ***ویټامین C (د بدن دفاعي سیستم پیاوړی کوي)***
- ***ویټامین D (د هډوکو د روغتیا لپاره)***
- ***ځینې مهم منرالونه:***
- ***کلسیم (Calcium): د هډوکو د قوي ساتلو لپاره.***
- ***آیرن (Iron): د وینې د سره حجرو لپاره.***
- ***د خوړو فزیک (Food Physics)***
- ***د خوړو فزیک د حرارت، فشار، ویسکوسیټي، او ساختاري بدلونونو څېړنه کوي، چې د پخولو او ساتلو پر مهال ورسره پېښیږي.***

- ***الف) د تودوخې اغېز (Effect of Temperature):***
- ***د حرارت درجه د خوړو جوړښت، ذایقه، او خوند بدلوي.***
- ***مایع ته اوبو بدلېدل (Evaporation): د اوبو تبخیر د خوړو وچولو ته کارول کېږي.***
- ***د پروټینونو انعقاد (Denaturation): د تودوخې له امله پروټینونه خپل شکل بدلوي (لکه د هګۍ سپینوالی چې کلک شي).***
- ***د مایلارد غبرګون (Maillard Reaction): کله چې پروټینونه او قندونه یو له بل سره تعامل وکړي، نو د خوړو رنګ او خوند بدلوي (لکه د ډوډۍ سور رنګه خول).***

- ***ب) د خوړو ذخیره کول (Food Preservation Physics):***
- ***د یخچال لاندې ساتنه: حرارت ټیټ ساتل د باکتریا وده کموي.***
- ***وچول (Dehydration): د خوړو د رطوبت کمولو له لارې د خرابېدو مخنیوی.***
- ***منجمد کول (Freezing): د حجروي جوړښت ساتي او د باکتریا مخنیوی کوي.***
- ***د خوړو بیولوژي (Food Biology)***
- ***د خوړو بیولوژي د خوراکي توکو د تولید، هضم، او بدن ته د هغوی د جذب مطالعه ده.***

- ***الف) د خوړو هضم (Digestion Process):***
- ***د خولې له غدو څخه انزایمونه د نشایسته تجزیه کوي.***
- ***معده د پروټینونو هضم لپاره هیدروکلوریک اسید (HCl) تولیدوي.***
- ***کوچنۍ کولمې د ویټامینونو، منرالونو، او انرژي جذبولو مسوولیت لري.***

- ***ب) د پروبیوټیکو رول (Probiotics in Food Biology):***
- ***پروبیوټیک باکتریا (لکه په مستو کې) د کولمو صحت ته ګټه رسوي.***
- ***د هاضمې سیستم تنظیموي او د بدن دفاعي سیستم پیاوړی کوي.***
- ***د خوړو مایکروبیولوژي (Food Microbiology)***
- ***د خوړو مایکروبیولوژي د باکتریا، فنګس، او نورو مایکرو ارګانیزمونو رول څېړي، چې د خوړو په خرابېدو یا سالمتیا کې مهم دي.***

- ***الف) ګټور مایکروبونه:***
- ***لاکتوباسیلس (Lactobacillus): د مستو او اچارو جوړولو کې کارېږي.***
- ***ساکرومایسس (Saccharomyces): د خمیرې جوړولو لپاره مهم دی.***

- ***ب) زیان رسونکي مایکروبونه:***
- ***سالمونیلا (Salmonella): د خامو چرګانو او هګیو له امله پیدا کېدای شي.***
- ***ای.کولي (E. coli): د ناپاکو سبزیجاتو او خامې غوښې له امله پیدا کېدای شي.***

- ***لیسټیریا (Listeria): د ناسم ساتل شوو لبنیاتو او یخ وهلو خوړو له امله.***
- ***د خوړو ټیکنالوژي (Food Technology)***

- ***د خوړو تیکنالوژي د خوراکي محصولاتو د پروسس، ساتلو، او اصلاح لپاره کارول کیږي.***

- ***الف) د خوړو پروسس (Food Processing):***
- ***پاسچرېزیشن (Pasteurization): د شیدو، جوسونو، او نورو مایعاتو د باکتریا پاکولو پروسه.***
- ***استریلېزیشن (Sterilization): د مایکروبونو بشپړ له منځه وړل.***
- ***فورتیفیکیشن (Fortification): د ویتامینونو او منرالونو اضافه کول.***

- ***ب) د خوړو بایو تیکنالوژي (Biotechnology in Food):***
- ***GMO (Genetically Modified Organisms): د خوړو د ښه والي لپاره جیني بدلون.***
- ***هایډروپونیکس (Hydroponics): د خاورو پرته د بوټو کرنه.***

- ***پایله:***
- ***د خوړو علمي بنسټونه د بیولوژي، کیمیا، فزیک، او میکروبیولوژي پر اساس ولاړ دي. دا علم موږ ته دا ښيي چې څنګه خواړه د بدن لپاره انرژي برابروي، څنګه پروسس کیږي، او څنګه د خوړو ساتنه او حفظ الصحه تضمین کړو.***

- ***پنځم فصل :د بدن لپاره اړين غذايي عناصر (پروټين، ويټامينونه، کاربوهايډريټونه، معدني مواد)***


A
B1
B2
B3
B5
B6
B9
B12
C
D
E
K
iStock
Credit: o-che
958684350

- *د بدن لپاره اړین غذايي عناصر هغه مواد دي چې بدن يې د صحي فعالیتونو لپاره اړتیا لري. دا مواد نه یوازې د بدن د انرژۍ سرچینې دي، بلکه د عضلاتو جوړښت، هډوکو، د اعصابو فعالیت، او د بدن د ټولو سیستمونو د مناسب کار کولو لپاره هم اړین دي. لاندې د بدن لپاره اړین غذايي عناصر ذکر شوي دي:*
- ***کاربوهایډریټونه (Carbohydrates)***
- ***وظیفه: کاربوهایډریټونه د بدن اصلي انرژي سرچینه دي.***
- ***سرچینې: غله جات، میوې، سبزیجات، او شیریني.***
- ***ډولونه: ساده (قندونه) او مرکب (نشایسته).***
- ***د بدن اړتیا: بدن يې د انرژۍ لپاره اړتیا لري.***
- ***پروټینونه (Proteins)***
- ***وظیفه: پروټینونه د بدن د حجرو جوړښت، بیا رغونه، او د انزایمونو تولید لپاره اړین دي.***
- ***سرچینې: غوښه، ماهي، هګۍ، لبنیات، او نباتي پروټینونه لکه لوبیا.***
- ***ډولونه: بشپړ پروټینونه (چې ټول اساسي امینو اسیدونه لري) او نیمګړي پروټینونه (چې یو یا زیات اساسي امینو اسیدونه نه لري).***
- ***د بدن اړتیا: د عضلاتو، پوستکي، او نورو حجرو جوړښت لپاره اړین دي.***
- ***شحمیات (Fats)***
- ***وظیفه: شحمیات د بدن د انرژۍ ذخیره، د هورمونونو تولید، او د حجرو غشاګاني جوړوي.***
- ***سرچینې: غوړ، مغزیات، زیتون غوړي، او ماهي غوړي.***
- ***ډولونه:***
- ***غیر مشبع شحمیات (Unsaturated fats): د زړه لپاره ګټور.***
- ***مشبع شحمیات (Saturated fats): د بدن لپاره لږ ګټور او د زړه ناروغۍ رامنځته کولی شي.***
- ***ترانس غوړ (Trans fats): په پروسس شوو خوړو کې موندل کیږي او باید ډډه ترې وشي.***
- ***د بدن اړتیا: د انرژۍ ذخیره کولو او د روغتیایي هورمونونو لپاره اړین دي.***
- ***ویټامینونه (Vitamins)***
- ***وظیفه: ویټامینونه د بدن په مختلفو فعالیتونو لکه د دفاعي سیستم پیاوړي کول، د ویښتانو او پوستکي ساتنه، او د وینې جوړولو کې مرسته کوي.***
- ***سرچینې: میوې، سبزیجات، د لبنیاتو محصولات، او د غوښې.***
- ***د ویټامینونو ځینې مهم ډولونه:***
- ***ویټامین A: د سترګو او پوستکي لپاره اړین.***
- ***ویټامین C: د دفاعي سیستم لپاره او د زخمونو د رغېدو لپاره مهم دی.***
- ***ویټامین D: د هډوکو روغتیا لپاره اړین.***
- ***ویټامین K: د وینې د ټینګیدو لپاره اړین.***
- ***منرالونه (Minerals)***
- ***وظیفه: منرالونه د بدن د بیلابیلو فعالیتونو لکه د هډوکو جوړښت، د عضلاتو فعالیت، او د اعصابو د فعالیت لپاره اړین دي.***
- ***سرچینې: سبزیجات، لبنیات، غوښه، او د سمندري خوړو محصولات.***
- ***د منرالونو ځینې مهم ډولونه:***
- ***کلسیم: د هډوکو او غاښونو جوړښت لپاره.***

- ***آیرن: د وینې د سره حجرو جوړولو لپاره.***
- ***پوتاشیم: د زړه او عضلاتو د مناسب فعالیت لپاره اړین دی.***
- ***مګنیزیم: د عصبي سیستم او عضلاتو فعالیتونو لپاره اړین دی.***
- ***اوبه (Water)***
- ***وظیفه: اوبه د بدن د ټولو سیستمونو د مناسب فعالیت لپاره اړین دي. دوی د هضم، جذب، او د بدن د حرارت تنظیم کولو لپاره حیاتي دي.***
- ***د بدن اړتیا: بدن د اوبو په مرسته د زهرجن موادو له منځه وړلو، د هاضمي سیستم فعالیت، او د ګرمۍ څخه د بدن ساتنې لپاره اړتیا لري.***
- ***فایبر (Fiber)***
- ***وظیفه: فایبر د هضم سیستم لپاره ګټور دی او د قبض مخنیوی کوي.***
- ***سرچینې: سبزیجات، میوې، او غله جات.***
- ***د بدن اړتیا: د هضم پروسه پیاوړې کوي او د زړه د روغتیا لپاره ګټور دی.***
- ***پایله:***
- ***د بدن لپاره اړین غذایي عناصر د انرژۍ او بدن د صحي فعالیتونو لپاره حیاتي دي. دا مواد نه یوازې د بدن د روزنې لپاره مهم دي، بلکه د دفاعي سیستم، هضم، او نورو حیاتي پروسو د بریالیتوب لپاره هم اړین دي. داډ ترلاسه کړئ چې د متوازن رژیم له لارې ټول اړین غذایي مواد ترلاسه کړئ.***

- ***شپږم فصل :د صحي خوړو د انتخاب لپاره لارښووني او د غيرى صحى خوړو تاوانونه***















- ***د صحي خوړو انتخاب د بدن لپاره اړین غذایي موادو ترلاسه کو***

- ***لو لپاره ډېر مهم دی. یو متوازن رژیم چې ټول اړین غذایي عناصر لکه پروټین، کاربوهایډریټونه، شحمیات، ویټامینونه، منرالونه، او اوبه په کې موجود وي، د روغتیا لپاره ضروري دي. دلته د صحي خوړو د انتخاب لپاره ځینې لارښوونې وړاندې کوم:***

- ***تازه او طبیعي خوړو ته لومړیتوب ورکړئ***
- ***په دې کې شامل دي: تازه میوې، سبزیجات، او غله جات.***
- ***ګټه: دا ډول خوړو کې لږ پروسس، کمترې قندونه او روغتیا لپاره ګټور مواد وي.***
- ***د متوازن غذا پلان جوړ کړئ***
- ***ډوله غذا: ستاسو رژیم باید د پروټینو، کاربوهایډریټونو، شحمیاتو، ویټامینونو، او منرالونو څخه بشپړ او متوازن وي.***
- ***د پروټینو سرچینې: غوښه، ماهي، هګۍ، لبنیات، او نباتي پروټینونه لکه لوبیا او مغزیات.***
- ***د کاربوهایډریټونو سرچینې: غله جات، سبزیجات، او میوې.***
- ***د شحمیاتو سرچینې: زیتون غوړي، مغزیات، او ماهي غوړي.***
- ***د پروسس شوو او زیات شویو خوړو نه ډډه وکړئ***
- ***پروسس شوې خواړه: د تیارې خوړو لکه فاسټ فوډ، کین ستور غذا، او نور چې زیات قندونه، نمک، او مشبع شحمیات لري.***
- ***ګټه: د دې خوړو زیات مصرف ممکن د زړه ناروغی، چاغوالی، او نورو روغتیایي ستونزو سبب شي.***
- ***د شحمیاتو ډول ته پاملرنه وکړئ***
- ***غیر مشبع شحمیات: د زیتون غوړ، مغزیات، او ماهي غوړ غوره کړئ.***
- ***مشبع شحمیات: د غوښې، کره، او ځینو چاکلیټونو څخه پرهیز وکړئ.***
- ***ټرانس غوړ: د دې غوړو څخه باید په بشپړ ډول ډډه وشي، ځکه چې دا د زړه د ناروغیو لپاره خطرناک دي.***
- ***د قند او شکر کمول***
- ***ساده قندونه: د کولا مشروباتو، خوړو او چاکلیټونو څخه کم مصرف وکړئ.***
- ***بدیلونه: د قند لپاره د میوو په واسطه خوږوالی ترلاسه کړئ.***
- ***د اوبو مصرف زیات کړئ***
- ***اوبه: د اوبو زیات مصرف ستاسو د بدن د هاضمې سیستم او هیډریشن لپاره اړین دي.***
- ***مقدار: د ورځې لپاره اټکل شوی اندازه تقریباً ۸ ګیلاسه اوبه (د بدن اړتیا پورې تړلې ده).***
- ***د فیبر مصرف زیات کړئ***
- ***سرچینې: سبزیجات، غله جات، میوې، او مغزیات.***
- ***ګټه: فایبر د هاضمې سیستم ښه کوي او د قبض مخنیوی کوي.***
- ***د خوړو د پخولو لارې مهمې دي***
- ***د غوښې پخولو لپاره غوره لارې: د غوښې د پوخولو لپاره د غوړونو لږ مصرف او د بشپړ غوښې پر ځای د ماهي یا د هګیو انتخاب غوره دی.***
- ***د سبزیجاتو پخولو لپاره: د سبزیجاتو لپاره بخار، فرای، یا ګریل کولو میتود غوره دي چې تر ډېره پورې د غذایي موادو ساتنه کوي.***

- د کوچنیو برخو مصرف ته پام وکړئ
- خوراک: د کوچنیو برخو سره به تاسو په اسانه سره د خپل کالورۍ اندازه کنټرول کړئ او د خوړو د مصرف ښه کول به تاسو ته د انرژۍ متوازن توزیع ورکوي.
- د ځانګړو اړتیا لرونکو کسانو لپاره مناسب انتخابونه
- هضم مشکل لرونکي: هغه کسان چې هضم کولو مشکلات لري، باید داسې خوړو ته ترجیح ورکړي چې لږ فیبر او د ټینشن کم مواد لري.
- دیابت: د دې ناروغۍ لرونکو کسانو لپاره د قند کم مصرف او د انسولین مناسب سطحه ته پاملرنه باید وشي.
- په مجموع کې:
- صحي خوړو ته غوره انتخاب کول یوازې د کې تنوع راوړئ، د ګټورو موادو لپاره بدیلونه پیدا کړئ، او د پروسس شویو موادو څخه ډډه وکړئ. که چیرې تاسو کومه ځانګړې اړتیا لرئ یا خوراکي محدودیتونه لرئ، نو د ډاکټر یا متخصص سره مشوره کول غوره دي.
- :د غیر صحي خوړو تاوانونه
- د غیر صحي خوړو مصرف د بدن لپاره مختلف تاوانونه لري چې ممکن د اوږدمهالي ناروغیو او روغتیایي ستونزو سبب شي. دلته د غیر صحي خوړو ځینې خطرات او تاوانونه ذکر شوي دي:
- د زړه او وینې د فشار ستونزې
- د لوړ چربۍ او نمک خوراک: غیر صحي خوړو کې اکثره د مشبع شحمیاتو او زیات نمک شتون لري، چې د زړه د ناروغیو او لوړ فشار سبب ګرځي.
- ګټه: د دې خوړو زیات مصرف د وینې فشار لوړوي، چې د زړه د سکتې او نورو زړه اړوندو ناروغیو خطر زیاتوي.
- د چاغوالي ستونزې
- زیاتې کالورۍ: غیر صحي خوړو لکه فاسټ فوډ، پروسس شوې خوړو، او شکر لرونکو مشروباتو کې زیات کالورۍ شتون لري، چې دا د چاغوالي سبب کیږي.
- ګټه: چاغوالی د زړه ناروغۍ، دیابت، او د عضلاتو او هډوکو مشکلات رامنځته کوي.
- د شکرې ناروغی (ډایابیټ) زیاتوالی
- زیات قند: د غیر صحي خوړو په ترکیب کې زیات قند او ساده کاربوهایډریټونه شتون لري چې په بدن کې د انسولین سطحه ګډوډوي.
- ګټه: دا به د شکرې ناروغۍ سبب شي، چې د وینې د شکرې لوړیدو او د انسولین مقاومت سبب کیږي.
- د هاضمې مشکلات
- کم فایبر: د پروسس شویو او غیر صحي خوړو کې کم فایبر شتون لري، چې د هاضمې سیستم فعالیت خرابوي.
- ګټه: دا د قبض، ګاز، او د هاضمې نورو مشکلاتو سبب کیږي.
- د معدې او کولمو ناروغۍ
- پروسس شوې خوړو کې کیمیاوي مواد: غیر صحي خوړو کې مصنوعي رنګونه، چنګکونه، او کیمیاوي مواد شتون لري چې د معدې او کولمو پر صحت تاثیر کوي.
- ګټه: دا مواد د معدې التهاب، د کولمو سرطان، او نور جدي هضمي ستونزې رامنځته کوي.
- د غوږونو او سترګو لپاره زیان
- د ویټامینونو کمبود: غیر صحي خوړو کې کم ویټامینونه او منرالونه شتون لري چې بدن ته اړین دي.
- ګټه: دا د سترګو او غوږونو د زیان سبب ګرځي، د ویټامین A او C کمبود کولی شي د سترګو کمزوري او د غوږونو ستونزې رامنځته کړي.
- د هډوکو او عضلاتو کمزوري
- کالسیوم او میګنیزیم کمښت: غیر صحي خوړو کې اکثراً کم مقدار کلسیم، میګنیزیم او د بدن د جوړښت لپاره اړین مواد شتون لري.

- ***ګټه: دا د هډوکو کمزوري، د عضلاتو کمزوري، او د اوستيوپروز (د هډوکو کمزوري) لامل کيدی شي.***
- ***د حافظې او دماغ فعاليت کې کموالی***
- ***د شحمياتو او شکرو زيات مصرف: د غير صحي خوړو زيات مصرف کولی شي د دماغ فعاليت باندې منفي تاثير ولري.***
- ***ګټه: دا د حافظې او تمرکز ستونزې رامنځته کوي، او اوږده موده کې د دماغ د ناروغيو لکه الزايمر خطر زياتوي.***
- ***د پوستکي ستونزې***
- ***مځکې د شحمياتو او قند زيات مصرف: غير صحي خوړو کې زيات شحميات او قندونه پوستکي ته زيان رسوي.***
- ***ګټه: دا د پوستکي د التهاب، اکنی (جوشونو)، او د پوستکي بلاغونو لامل ګرځي.***
- ***د سرطان خطر زياتوالی***
- ***پروسس شوې خوړو کې سرطان زايي مواد: ځينې پروسس شوې خوړو کې داسې مواد شتون لري چې د سرطان په رامنځته کولو کې رول لري، لکه نيتريټونه او نيتروسامينونه.***
- ***ګټه: دا مواد د کولمو، معدې او پښې د سرطان خطر زياتوي.***
- ***په نتيجه کې:***
- ***غير صحي خوړو د اوږدمهاله روغتيا لپاره خطرناک دي او د ګڼو ناروغيو سبب کيدی شي. دا خوړو د بدن د طبيعي اړتياوو نه يوازې کموي بلکه د ژوندانه کيفيت هم اغېزمن کوي. د دې لپاره، د متوازن او صحي رژيم غوره کول ستاسو روغتيا ته ګټه رسوي او د مختلفو ناروغيو مخنيوی کوي.***

- ***اووم فصل: د ناروغیو لپاره ځانګړي خواړه – د زړه، شکرې، هاضمې، هډوکو کمزورتیا، د وینې کمښت، او نورې روغتیایي ستونزې.***

- ***د زړه ناروغانو لپاره خواړه***



لیکواله :شبانه پوپل

- ***د زړه ناروغانو لپاره مهمه ده چې خپل رژیم متوازن او د صحت لپاره مناسب جوړ کړي. د دې هدف لپاره، ځینې ځانګړي خوړو ته اړتیا لري چې د زړه صحت ته ګټه ورسوي او د زړه د ناروغیو په وړاندې مقاومت زیات کړي. دلته ځینې وړاندیز شوي خواړه او د هغوی ګټې ذکر شوي دي:***
- ***سبزیجات***
- ***ګټې: سبزیجات د فیبر، ویټامینونو، او معدني موادو په لحاظ خورا مهم دي. دوی د زړه د صحت لپاره ښه دي ځکه چې دا د کولیسټرول کمولو، وینې فشار ټیټولو، او د زړه د ناروغیو مخنیوي کې مرسته کوي.***
- ***بېلونه: پالک، بروکلي، کاهو، ګلپی، کچالو، شبت، او د ټماټو لپاره غوره دي.***
- ***میوې***
- ***ګټې: میوې د انټي اوکسیډینټونو، ویټامین C او فیبر سرچینې دي، چې د زړه د ناروغیو په وړاندې مقاومت زیاتوي. د میوو مصرف کولی شي د وینې شکرې کچه متوازنه کړي او د زړه د عروقه ناروغیو مخنیوی وکړي.***
- ***بېلونه: مڼه، انګور، انار، کیله، پسته، لیمو، توت، سټرابري، او بادرنګ.***
- ***غلې دانې او د غلې محصولات***
- ***ګټې: غلې دانې د فیبر، ویټامین B، او معدني موادو ښه سرچینه دي چې د زړه د روغتیا لپاره ضروري دي. دا د وینې شکرې کچه ټیټوي او د کولیسټرول سطحه کموي.***
- ***بېلونه: د جوارو، غنم، براؤن رائس (براون چاول)، د اوټ میل (د اوټ غلې)، او کینو سره غلې محصولات.***
- ***مغز او مغزي محصولات***
- ***ګټې: مغزونه د صحتمند شحمیاتو او انټي اوکسیډینټونو ښه سرچینې دي، چې د زړه د ناروغیو مخنیوي کې مرسته کوي. دوی کولی شي د خراب کولیسټرول (LDL) کم کړي او د ښه کولیسټرول (HDL) کچه لوړه کړي.***
- ***بېلونه: بادام، فندق، پسته، کاجو، او مغز د ښه شحمیاتو لپاره.***
- ***غوښې او پروټین***
- ***ګټې: د زړه ناروغان باید د غوښې د چربو کم مصرف وکړي او د پروټین نورې سرچینې غوره کړي. د ماهیانو څخه پروټین اخیستل د زړه لپاره ګټور دی ځکه چې دا د اوmega-3 غوړ اسیدونه لري، چې د زړه د ناروغیو خطر کموي.***
- ***بېلونه: ماهي (لکه سالمون، تونا، او میکرل)، د چرګ غوښه (خو چربی کم)، د لګی غوښه، او نباتي پروټین (لکه د لوبیا او لاهو).***
- ***د شحمیاتو سرچینې***
- ***ګټې: د زړه د ناروغانو لپاره د صحتمند شحمیاتو مصرف مهم دی، ځکه چې دا د زړه د روغتیا لپاره ضروري دي. غوره شحمیات د کولیسټرول په کچه مثبت تاثیر لري.***
- ***بېلونه: د زیتون تېل، ایوکاډو، د کدو تخم، د لورګو تخم، او د کښته غوړو لرونکي محصولاتو څخه پرهیز کول.***
- ***د شکرې کمول او پروسس شوي خواړه***
- ***ګټې: د شکرې او پروسس شوو خوړو د زیاتې مصرف څخه باید پرهیز وشي، ځکه چې دا د وینې شکرې او کولیسټرول کچه لوړوي چې د زړه د ناروغیو خطر زیاتوي***
- ***بېلونه: خوږې مشروبات، پروسس شوي خوړو، او د ډېرو اضافه شکر لرونکي خوړو څخه باید مخنیوی وشي.***

- ***د ځنګل خواږه (سپرې او چای)***
- ***ګتې: ځینې نباتات او چایونه د زړه د روغتیا لپاره ګټور دي. دا مواد د انټي اوکسیډینټونو، وینې د جریان ښه کولو، او د کولیسټرول کمولو کې مرسته کوي.***
- ***بېلګه: سبز چای، د انګور د پوستکي څښل، د زعفران او د زنجبیل چای.***
- ***د زړه د ناروغانو لپاره یو متوازن رژیم***
- ***د زړه ناروغان باید د متوازن رژیم غوره کړي چې د شحمیاتو، قند، او نمک کمښت لري. یو ډول رژیم چې د سبزیجاتو، میوو، مغزو، او د زړه لپاره ګټور غوښو پر بنسټ وي، د زړه روغتیا ته پوره ګټه رسوي.***
- ***په پایله کې:***
- ***د زړه ناروغانو لپاره د متوازن او صحتمند خوراک انتخاب د هغوی د روغتیا ساتلو لپاره اړین دی. په دې توګه، د زړه د ناروغیو مخنیوي او د ژوند کیفیت ښه کولو لپاره د صحتمند خوړو انتخاب او رژیم مهم دي.***
- ***د شکر ناروغانو لپاره خواړه***

د شکرې لپاره خاص خواړه باید په داسې ډول وي چې د وینې شکر د کنټرول لاندې وساتي او د دې ناروغۍ د پرمختګ مخه ونیسي. دا خوړو باید د شکر د کچې لوړولو خطر کم کړي او د صحي ټایپ ۲ شکري (Diabetes) سره مرسته وکړي.

- ***د شکرۍ لپاره مناسب خواړه:***



- ***غلې دانې:***
د براؤن رائس، اوټ میل (د اوټس په څیر)، او د کامل غلې محصولات د شکرې د کنټرول لپاره ښه دي. دا خواړه د فایبر ښه سرچینې دي او د وینې شکر په ثابتو کچو ساتلو کې مرسته کوي.
- ***سبزیجات:***
تازه سبزیجات لکه پالک، بروکلي، ګلپی، کاهو، او زوکینې د شکرې لپاره ډېر ګټور دي. سبزیجات د کم کالورۍ او کم کربوهیدریټ لرونکي دي.
- ***میوې:***
ځینې میوې لکه توت، کیله، انار، لیمو، او مڼه د شکرې لپاره مناسب دي. مهمه ده چې د هغوی اندازه مراقبه شي، ځکه چې ځینې میوې د شکر زیات مصرف لري.
- ***د مغزونو او د مغزي محصولات:***
بادام، پسته، کاجو، او فندق د شکرې لپاره ښه دي. دا خواړه د صحتمند شحمیاتو، پروټینو، او فایبر سره د وینې شکر کنټرولوي.
- ***د پروټین سرچینې:***
د کم چربه غوښې لکه چرګ، تورکي، او کب د شکرې لپاره مناسب دي. همدارنګه، نباتي پروټینونه لکه لوبیا، نخود، او سویا محصولات هم ښه انتخاب دي.
- ***د صحتمند شحمیاتو سرچینې:***
زیتون تېل، ایوکاډو، او د کدو تخم د شکرې لپاره ګټور شحمیات دي، چې د زړه روغتیا هم ښه کوي.
- ***د شکر کم مصرف:***
د پروسس شوي شکر، مصنوعي خوږونکو او نوشابو څخه ډډه وکړئ، ځکه چې دا د شکرې د کچې لوړولو سبب کیږي.
- ***د دې خوړو سره د اوبو زیات مصرف:***
د اوبو کافي مصرف د شکرې لپاره ګټور دی او د ځینې بدو هضم مسایلو مخه نیسي.
- ***د شکرې لپاره باید څه ونه خورئ؟***
- ***پروسس شوي خواړه:***
د سپین آرد او سپین چاول څخه ډډه وکړئ.
- ***د لوړ شکر لرونکي خواړه:***
لکه کیکونه، کوکیز، او شربتونه.
- ***د زیاتې څښاک لرونکي څښاک:***
لکه سودا او انرژي مشروبات.
- ***په دې توګه، د شکرې لپاره یو متوازن او صحي رژیم جوړول مهم دي چې د اوبو، فایبر، پروټین، او صحتمند چربو په درلودلو سره د شکرې کچه کنټرول کړي.***

- ***د هاضمې ناروغانو لپاره خواړه***



احساس سیری سریع هنگام غذا خوردن



ناراحتی، درد یا سوزش
در قسمت بالای شکم



نفخ و آروغ زدن



بروز سر و صدای ناخوشایند
و غیر طبیعی از معده



بی اشتهایی



احساس حالت تهوع

- ***د هضمي سیستم ناروغۍ لکه د معدې زخمونه، د هضمي سیستم التهاب، د ایسید ریفلکس، د قبضیت ستونزې، او د ګاز تولید کې خوراکي رژیم ډېر مهم دی. ځینې خواړه کولی شي د هضمي ستونزو شدت کم کړي، او ځینې خواړه بیا دا ستونزې زیاتوي. دلته د هضمي ناروغیو لپاره ځینې مفید خواړه ذکر شوي:***
- ***د هضمي ناروغیو لپاره مفید خواړه:***
- ***د نرم او هضمېدونکي خوړو انتخاب:***
- ***جواري او اوړه: د جوارو او اوړو خوړل د هضمي سیستم لپاره ښه دي، ځکه چې دا خورا نرم او په اسانۍ سره هضم کیږي.***
- ***سپین وریجې او د وریجو اوړه: د هضمي سیستم په آرام کولو کې مرسته کوي.***
- ***د سبوس لرونکي محصولات: دا د هضم ښه کولو لپاره اړین دي، خو یوازې باید د ډاکټر سره مشوره وکړئ.***
- ***سبزیجات:***
- ***کدو: د کدو خوړل د هضمي سیستم لپاره خورا ګټور دي. کدو نرم دی او د معدې ته آرام ورکوي.***
- ***سپین کاهو او شنه پاڼې سبزیجات: دا ډول سبزیجات د معدې په سوځیدو او زخمونو کې مرسته کوي.***
- ***ګاجر: د ګاجر او د هغې جوس د هضمي سیستم آراملو او د قبضیت د مخنیوي لپاره ګټور دي.***
- ***بانجان: د هضمي سیستم د ناراحتۍ کمولو لپاره مناسب سبزیجات دي.***
- ***میوې:***
- ***منه: منه د معدې په ښه هضم کې مرسته کوي. د دې پوستکي سره منه خوړل د هضمي سیستم لپاره ګټور دي.***
- ***کیلې: کیلې د معدې د اسید کچه کمه کوي او د ګازونو په وړاندې ښه کار کوي.***
- ***پپې: پپې د هضمي سیستم لپاره خورا ښه دی او د معدې د تکلیف په کمولو کې مرسته کوي.***
- ***شیدې او د هغې محصولات:***
- ***د شیدو محصولات: که تاسو د ل actose حساسیت نلرئ، نو د شیدو، د هغې محصولات او د ماسته کم محصولات د معدې په آراملو کې مرسته کوي.***
- ***د بانډو او زردالو جوس: دا جوسونه د هضمي سیستم لپاره خورا ګټور دي، ځکه چې دا د معدې پېتونه نرموي او ښه هضم کې مرسته کوي.***
- ***د غوښې او ماهی:***
- ***سپین غوښه: د سپین غوښې خوړل لکه چرګ او د ماهی محصولات هضمي سیستم ته آرام ورکوي. خو په تندې کې غوښه نه خوړل غوره دي.***
- ***چکن سوپ: د هضمي سیستم آراملو لپاره ډېر ښه دی، ځکه چې دا د معدې د دردونو او سوځیدنې مخه نیسي.***
- ***د هضم سره مرسته کونکي خواړه:***
- ***زنجبیل: زنجبیل د معدې دردونه کموي او د هضمي سیستم ښه کولو کې مرسته کوي.***
- ***د نعناع چای: نعناع د معدې د دردونو لپاره ګټور دی، او د هضمي سیستم لپاره یو طبیعي مرستې ته اړتیا لري.***
- ***یاغ: د یاغو استعمال د معدې لپاره آرام ورکوي او هضم ښه کوي.***
- ***د هضمي ناروغیو لپاره باید پرهیز وکړل شي:***
- ***تندې او تیزو خوړو څخه ډډه کول:***
- ***خوراکونه لکه تندې، مرچ، چټني، او د تیلو سره خواړه د معدې د اسید زیاتولو او سوځیدو لامل کیدی شي.***
- ***ډېر چای یا قهوه څښل:***
- ***قهوه او چای د معدې د تیزابیت زیاتولو کې مرسته کوي. دا باید په احتیاط سره وکارول شي.***
- ***د غوړو یا چربی لرونکو خوړو کمول:***
- ***غوړ یا چربی لرونکي خواړه د هضم کولو پروسه کمزورې کوي او د معدې دردونه زیاتوي.***
- ***د زیات شوګر لرونکو خوړو پرهیز:***

- ***ډیرې خوږې خواړه لکه د ټافۍ او کیکونو زیاتوالی د هضمي سیستم لپاره زیانمن دي.***
- ***په ټولیزه توګه، د هضمي ناروغیو لپاره د نرم، هضمېدونکي او سالم خواړو خوړل ډیر ګټور دي. هرکله چې کومه هضمي ستونزه رامنځته شي، د ډاکټر مشوره اخیستل اړین دي.***

روغتیا او پخلي

- ***د هډوکو کمزورۍ لپاره خواړه***



- د هدوکود کمزوري یا د خوندي سیستم ضعیفي د بدن په مختلفو برخو کې د ستونزو لامل کیږي، لکه د انرژۍ کموالی، د دفاعي سیستم کمزوری، او د مختلفو ناروغیو سره مبارزه. د دې ستونزې لپاره ځینې خواړه شته چې د بدن ځواک لوړوي او د روغتیا په ښه کولو کې مرسته کوي.
- د هدوکود کمزوري لپاره ګټور خواړه:
- پروټین لرونکي خواړه:
  پروټین د بدن د عضلاتو او ټیشوز جوړولو لپاره اړین دی. پروټین د خدوکود ځواک لپاره هم خورا مهم دی.
- مرغی: چرګ غوښه د پروټین ښه سرچینه ده.
- ماهي: د ماهي غوښه، په ځانګړې توګه د سالمون او تونا ماهي، د اومیګا ۳ اسیدونو او پروټین غنی سرچینه ده.
- مښتي: د مښتي خوړل د پروټین او اومیګا ۳ اسیدونو ښه سرچینه ده.
- د اهنې لرونکي خواړه:
  اهن د بدن لپاره اړین دی ترڅو د خون جوړولو کې مرسته وکړي او د کمزوري څخه بچ شي.
- سپین غوښه او غوښه: د غوښې په ځانګړې توګه د غوښې څخه اهن اخیستل کیدی شي.
- لوبیا او دال: د لوبیا او دال په خوړو کې اهن او پروټین شته، چې د هدوکود د ځواک لپاره اړین دي.
- سبزیجات: د سبوس لرونکي سبزیجات لکه د پالک او کاهو او همدارنګه د بهرنی سبزیجات لکه کدو د اهنو ښه سرچینې دي.
- د ویټامین C لرونکي خواړه:
  ویټامین C د بدن د دفاعي سیستم د تقویت لپاره اړین دی. دا د هدوکود قوت لوړوي.
- نارنج او لیمو: د ویټامین C غنی سرچینې دي.
- کیلي: د ویټامین C ښه سرچینه ده او د خدوکود د ټینګښت لپاره ګټوره ده.
- انګور: انګور د انتي اکسیدانو او ویټامین C سره بدن ته قوت ورکوي.
- د ویټامین B12 لرونکي خواړه:
  ویټامین B12 د خدوکود د فعالیت لپاره خورا مهم دی، ځکه چې دا د انرژۍ جوړولو کې مرسته کوي.
- غوښه: د ویټامین B12 ښه سرچینه ده.
- شیدې او تخمې: د شیدو محصولات، لکه شیدې، پنیر، او د تخمی محصولات د ویټامین B12 ښې سرچینې دي.
- غوښه او ماهي: ماهي د ویټامین B12 غنی سرچینه ده.
- د مګنیشیم لرونکي خواړه:
  مګنیشیم د هدوکود د کمزوري سره مبارزه کوي او د انرژۍ د زیاتوالي لپاره اړین دی.
- د مغزو خوړو: بادام، کاجو، او د تخم شیا د مګنیشیم ښه سرچینې دي.
- سبزیجات: سبزیجات لکه د اسفګان، شنه کاهو او د کدو پاڼې مګنیشیم لري.
- د اومیګا ۳ اسید لرونکي خواړه:
  اومیګا ۳ اسیدونه د هدوکود د ودې او د ذهن د روغتیا لپاره ګټور دي.
- ماهی: د سالمون، تونا او نور ماهي اومیګا ۳ اسیدونه لري.
- تخم کتان: تخم کتان د اومیګا ۳ اسیدونو غنی سرچینه ده.
- جوړوي شوي مغز: لکه د مغزو او بادامو خوړل د اومیګا ۳ اسیدونو لپاره ښه انتخاب دی.
- د انتي اکسیدانونو لرونکي خواړه:
  انتي اکسیدانونه د هدوکود د کمزوري لپاره ډیر ګټور دي.
- بلوبیري: د بلوبیري خوړل د انتي اکسیدانو غوره سرچینه ده.

- ***توت: توت د انتي اکسيدانو سره د هدوکود د کمزوري مخه نيسي.***
- ***چاى: د سبز چاى يا د نعناع چاى استعمال د انتي اکسيدانو څخه بهره لري.***
- ***هغه خواړه چې باید ډېره ترې وشي:***
- ***د چربی لرونکي خواړه: د زیاتې غوړ یا چربی لرونکي خواړه بدن ته زهر او زیان رسوي.***
- ***د خوږو خوړو زیاته استعمال: د زیاتي شکر خوړل د هدوکود کمزوري زیاتوي.***
- ***فاسټ فوډ او پروسس شوي خواړه: دا ډول خواړه د بدن د سیستم لپاره ښه نه دي.***
- ***د دې خوارو سره، تاسو کولی شئ د هدوکود کمزوري کم کړئ او د بدن څواک او روغتیا ښه کړئ. د ډاکټر سره مشوره اخیستل په دې لاره کې مهم دي.***

- ***د د وینې کمښت (انیمیا) لپاره خواړه***



-

- ***د وينې د کمښت يا آنيميا لپاره يو لړ ځانګړي خواړه او ترکيبونه شتون لري چې کولی شي د وينې د توليد لپاره ګټور وي. دا خواړه د بدن اړتياو ته ځواب ورکوي او د وينې توليد زياتوي. د وينې د کمښت درملنې لپاره لاندې خواړه مرسته کوي:***
- ***د اوسپنې بډايه خواړه***
- ***اوسپنه د وينې د جوړېدو لپاره اړينه ماده ده. هغه خواړه چې اوسپنه لري، کولی شي د وينې د کمښت په درملنه کې مرسته وکړي:***
- ***سره غوښه (ګاو يا پسه)***
- ***د چرګ غوښه***
- ***سبزيجات لکه د سپين کلم، پالک، چارد او د زينې پاڼې***
- ***لوبيا او نخود***
- ***د پيازو او انار ځښاک***
- ***هګی (د زرده برخه)***
- ***2. د وټامين C بډايه خواړه***
- ***وټامين C د اوسپنې جذب زياتوي. نو، هغه خواړه چې د وټامين C سره بډايه وي، د اوسپنې جذب زياتوي او د وينې جوړښت کې مرسته کوي.***
- ***نارنج***
- ***ليمون***
- ***کيوي***
- ***تماټر***
- ***فلفل***
- ***3. د فوليک اسيد بډايه خواړه***
- ***فوليک اسيد (ويټامين B9) د وينې د حجرو جوړېدو لپاره اړين دی. د دې وټامين لپاره لاندې خواړه ګټور دي:***
- ***مېوې لکه انار، سنتره***
- ***سبزيجات لکه پالک، زردالو***
- ***لوبيا او نخود***
- ***هګی***
- ***غرغرمي (که چېرې په درسته اندازه وکارول شي)***
- ***4. د وټامين B12 بډايه خواړه***
- ***ويټامين B12 د وينې توليد لپاره اړين دی. دا د هغو خلکو لپاره ځانګړې مرسته کوي چې د وټامين B12 کمی لري.***
- ***مياشي***
- ***د چرګ غوښه***
- ***د غوايي غوښه***
- ***هګی***
- ***د لبنياتو محصولات (شيدې، ماسته، پنير)***
- ***5. د اوسپنې جاذب خواړه***

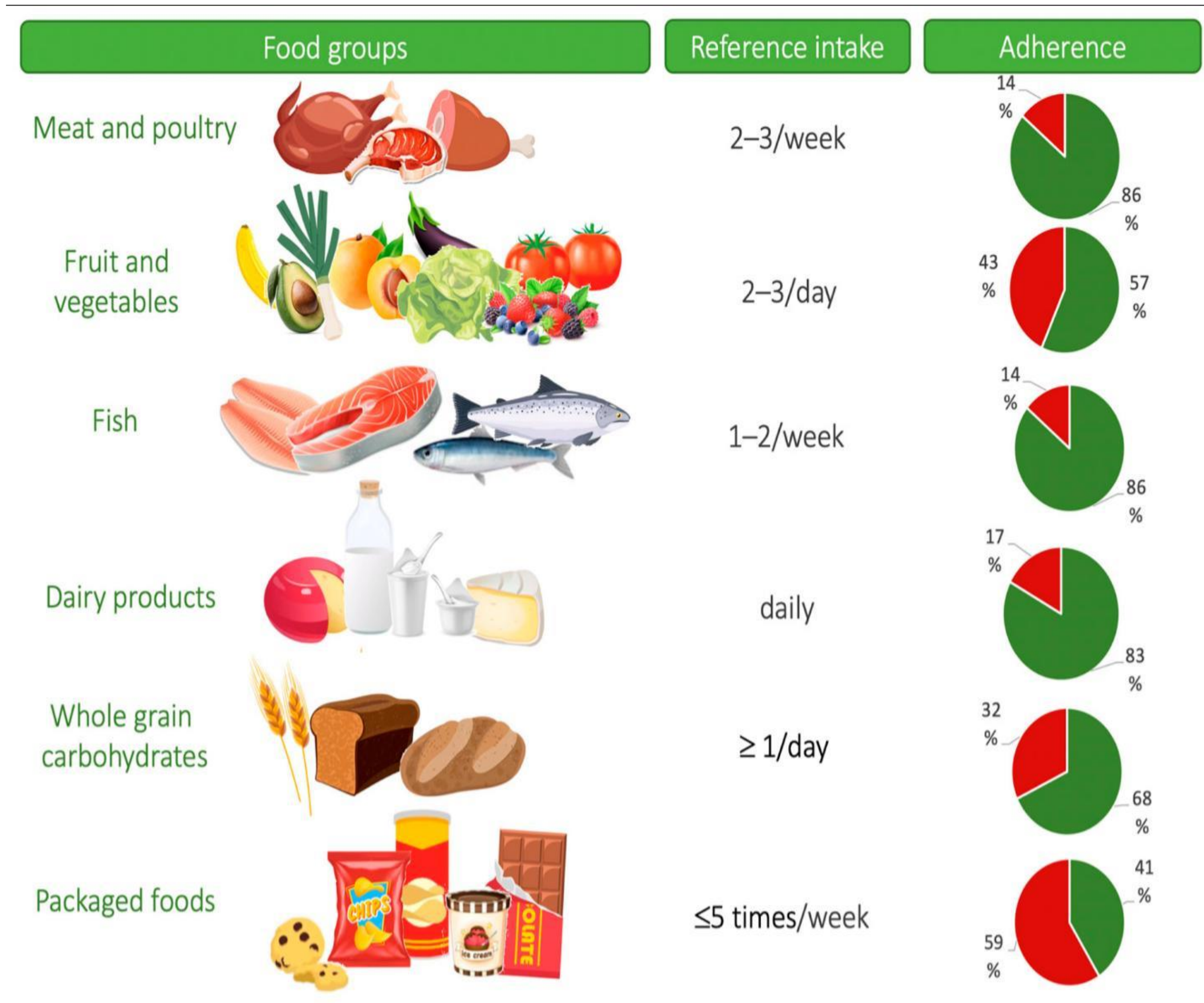
- ***که چېرې تاسو د اوسپنې جذب زیاتول غواړئ، نو له ځینو خوراکونو سره باید احتیاط وکړئ، ځکه چې ځینې خواړه د اوسپنې جذب کموي:***
- ***چای او کافي (د اوسپنې جذب کموي)***
- ***د دودیزو خوراکونو څخه زیات مصرف***
- ***6. د انیمیا سره اړوند د ګټورو خوړو یوځای کول:***
- ***د پالک او انار سالاد: د پالک سره د انار اضافه کول د اوسپنې جذب زیاتوي.***
- ***د سرې غوښې سره د لیمو او ټماټر ساس: دا خواړه د اوسپنې جذب زیاتوي.***
- ***د هګۍ او نرګس سره د زردالو غاښونه: دا ترکیب د فولیک اسید او اوسپنې په جذب کې مرسته کوي.***
- ***7. د شکر کمول:***
- ***د شکر زیات مصرف د اوسپنې جذب کموي، نو غوره ده چې شکر کم کړئ.***
- ***د وینې د کمښت په اړه که چیرې جدي ستونزې وي یا د دې وضعیت ته رسیدو لپاره ځانګړې مشورې ته اړتیا وي، نو ډاکټر ته مراجعه وکړئ.***

- ***اتم فصل :د غوړ، سترګو او پوستکي لپاره غوره خواړه***



- ***د غوړنو او سترګو اوبوستکي يا د بدن د هاضمي ستونزو لپاره يو لړ ځانګړي خواړه شتون لري چې کولی شي مرسته وکړي او دا ستونزې کمې کړي. دا خواړه د هاضمي سيستم ته مرسته ورکوي او د غوړونو، سترګو، اوبوستکي او نورو هاضمي ستونزو حل کولو کې ګټور دي.***
- ***د فايبر بډايه خواړه***
- ***فايبر د هاضمي سيستم ته مرسته کوي او د اوبوستکي د ستونزو لپاره ګټور دی. لاندې خواړه د فايبر غوره سرچينې دي:***
- ***سبزيجات لکه پالک، کلم، کدو، زردک، وتاوا***
- ***ميوې لکه غوزه، کيوي، بهير، او خوږه انګور***
- ***غوړ وريجې او حبوبات لکه نخود، لوبيا، د لينتل غوري***
- ***د غنم او جوارو ډوډی***
- ***2. د مغذي غوړ بډايه خواړه***
- ***مغذي غوړ د بدن د روغتيا لپاره ګټور دي، او د هاضمي ستونزو د حل لپاره مهم دي:***
- ***زيتون تېل (د هاضمي سيستم کې مرسته کوي)***
- ***د کاجو، بادام او مغز لرونکي مغزونه***
- ***د مچهلي غوړ (د کب د غوړ څخه ګټه واخلئ)***
- ***3. د اوبو زياتول***
- ***د اوبو کافي مصرف د اوبوستکي ستونزې کموي او د هاضمي سيستم ښه کار کولو لپاره اړين دی.***
- ***د اوبو او تازه جوسونو څښل د بدن هاضمه ښه کوي.***
- ***د ګلاب اوبه هم د هاضمي لپاره ګټور دي.***
- ***4. د پروبيوتيک بډايه خواړه***
- ***پروبيوتيک خواړه د هاضمي سيستم سره مرسته کوي او د غوړنو او سترګو اوبوستکي لپاره ګټور دي.***
- ***د ماسته يا ياغورت خوړل***
- ***کيمچي يا مطلب خواړه***
- ***5. د ګاز لرونکو اوبو مخنيوی***
- ***د هاضمي سيستم سره مرسته کوي چې د ګازونو او ايرې څخه ډډه وکړي.***
- ***د قهوې، کافي او چای څخه ډډه وکړئ ځکه چې دا د هاضمي ستونزې زياتوي.***
- ***6. د کچالو او غاښونو سره مرسته***
- ***کچالو او موز کولی شي د هاضمي سيستم آرام کړي او د سترګو او غوړونو اوبوستکي کم کړي.***
- ***7. د هاضمي انزايمونه***
- ***د هاضمي انزايمونه د غوړ او هاضمي سيستم ښه کولو لپاره ګټور دي.***
- ***اناناس او پاپای د هاضمي انزايمونه لري چې د هضم لپاره مرسته کوي.***
- ***8. چای د هاضمي لپاره***
- ***د ګلابي چای، د زنجبيل چای، او د نعناع چای د هاضمي لپاره ګټور دي او د غوړنو او سترګو اوبوستکي کموي.***
- ***9. د غاښونو لپاره ځانګړي خواړه***
- ***د ليمو او ګلابي جوس يا د غوښې او د ډوډۍ چټک مصرف کولی شي چې د هاضمي لپاره مرسته وکړي او سترپيا او غوړ د هاضمي لپاره کم کړي.***
- ***10. د خوراکي خوړو لپاره وړانديزونه***

- د خوراکي فایبر سره د ډوډۍ مصرف، لکه د سبزیجاتو او غنم ډوډۍ، ستاسو هاضمه ښه کوي.
- د غوښې زیات خوراک او ملګری مواد، لکه لوبیا او مغز لرونکي خواړه، د اوبوستکي ستونزې کموي.
- که چیرې ستونزه جدي وي یا تاسو د هاضمي ستونزو لپاره ځانګړې مشورې غواړئ، نو د ډاکټر سره مشوره کول زورى دى
- نهم فصل: عمر او فزیکي حالت ته مناسب خواره – د زړو خلکو، ځوانانو، ماشومانو، حامله ښځو، او ورزشکارانو لپاره.



- د عمر اروند فزیکي حالت ته په پام سره خواره باید داسې وټاکل شي چې د بدن اړینو تغذیه ایزو موادو ته توجه وکړي، ځکه چې د عمر په زیاتېدو سره بدن د ځینو ځانګړو تغذیه ایزو موادو ته اړتیا لري. په دې توګه، ځینې خواره چې د مختلفو عمرونو په پړاختیا کې مهم دي، دلته ذکر شوي دي:

- زیات عمر لرونکی کسانو لپاره خواره باید د هغوی د هاضمي سیستم ته ملاتړ وکړي، د کتورو موادو سره وی او په فزیکي توګه د هغوي د انرژۍ اړتیاوې پوره کړي.
- د کلسیم بډایه خواره: لکه د شیدو محصولات (د کم چربی سره)، کلم، د بادامو غوړ، د سابه.
- د پروټینو بډایه خواره: لکه ماهي، چرګ، هګی، او لوبیا. پروټین د عضلاتو د جوړولو او د بدن د بیا رغولو لپاره اړین دی.
- د ویټامین B12 او فولیک اسید: د ویټامین B12 لپاره د غوښې، ماهي، هګی، او لبنیاتو مصرف مهم دی. همدارنګه، د فولیک اسید لپاره د پالک، کلم او د نورو سبزیجاتو خوړل مهم دي.
- د اومیګا-3 چربو مواد: لکه د مچهلي غوړ چې د زړه روغتیا لپاره ګټور دي.
- 2. د ځوانانو لپاره خواره
- د ځوانانو لپاره خواره باید د لوړ انرژۍ، ځواک او د بدن د پرمختګ لپاره مناسب مواد ولري.
- د پروټینو بډایه خواره: پروټین د عضلاتو د جوړولو لپاره اړین دی. غوره سرچینې: غوښه، چرګ، ماهي، لبنیات، لوبیا، د مغز لرونکي خواره.
- د کلسیم او ویټامین D بډایه خواره: د شیدو محصولات، ماهي (تونا، سالمن)، او د مرکباتو محصولات.
- د فایبر بډایه خواره: د سبزیجاتو، مېوو او د حبوباتو څخه ګټه اخیستل.
- کاربوهایدریتونه: لکه د غنم ډوډی، جوار، برنج، او د سابه بډایې غلې دانې.
- 3. د ماشومانو لپاره خواره
- ماشومان د مختلفو تغذیوي موادو ته اړتیا لري ترڅو ښه وده وکړي او قوي بدن ولري.
- پروټین: د هګیو، ماهي، غوښې، او لوبیا څخه پروټین ترلاسه کول د ماشومانو د عضلاتو او نسجونو د جوړېدو لپاره اړین دی.
- کلسیم او ویټامین D: د شیدو او لبنیاتو محصولات د کلسیم لپاره اړین دي، چې د غاښونو او هډوکو لپاره مهم دي.
- مېوې او سبزیجات: دې سره د ماشومانو بدن ته اړین ویټامینونه او فایبر رسېږي.
- د غوره غوړونو مواد: د مغز لرونکو مغزونو، زیتون تېل، او د مچهلي غوړ د مغز، زړه او عمومي صحت لپاره مهم دي.
- 4. د پوستکي او هډوکو روغتیا لپاره خواره
- د عمر په زیاتېدو سره پوستکي او هډوکي زیانمن کیدی شي. نو د هډوکو او پوستکي لپاره د تغذیه ایزو موادو ښه لړۍ ضروري ده:
- د کلسیم بډایه خواره: شیدې، کلم، پالک، بادام، د کلسیم سره انتي بایوتیکونه.
- د ویټامین C: چې د پوستکي د ښایست لپاره مهم دی، د مېوو لکه نارنج، توت، کیوي، او پالک څخه اخیستل.
- د ویټامین E: لکه د بادامو، هګیو، او زیتون تېلو کې شته.
- 5. د زړه روغتیا لپاره خواره
- زړه باید د عمر سره سم تغذیه شي ترڅو چې د زړه ناروغی مخه ونیول شي:
- د اوټا او شین چای بډایه خواره: د دې خوارو سره د زړه د روغتیا ساتنه کېږي.
- د اومیګا-3 چربو بډایه خواره: لکه د ماهي غوړ، د کینو وریجو او مغزو غوړ.
- د کم غوړ او کم چربی خوړل: د غوړ د خوړو کمول د زړه د ناروغیو د مخنیوي لپاره اړین دي.

- ***6. د هاضمي سيستم لپاره خواړه***
- ***د عمر په زیاتېدو سره، د هاضمې سیستم ته ډیر پام اړین دی. د هاضمې ښه کولو لپاره دا خواړه ګټور دي:***
- ***د فایبر بډایه خواړه: لکه سبزیجات، مېوې، او حبوبات.***
- ***د پروبیوټیک خواړه: لکه یاغورت، کیمچي، او ماسته.***
- ***اوړد مهاله مصرف: د ګاز او لوښو سره خواړه کمول د هاضمې لپاره غوره دي.***
- ***د بدن د اړتیاوو او عمر سره سم د مناسب خوارو انتخاب به د ښه روغتیا او فزیکي فعالیت لپاره بنستیز وي.***

- ***د ماشومانو د ودې لپاره خواړه***



•

د ماشومانو د ودې لپاره خواړه باید د هغوی د صحي وده او جسماني پراختیا ملاتړ وکړي. دا خواړه باید د پروټین، ویټامینونو، معدنیاتو، او انرژۍ سرچینې ولري، ترڅو ماشومانو ته د ټولې ورځې په اوږدو کې لازمي مواد ورکول شي. دلته د ماشومانو د ودې لپاره ځینې مهم خواړه او مواد ذکر شوي دي:

- ***پروټین:***
- ***پروټین د ماشومانو د عضلاتو، نسجونو او په ټوله کې د بدن جوړښت لپاره اړین دی. پروټین بډایې خواړه چې د ماشومانو لپاره مناسب دي:***
- ***هګۍ: د پروټین، ویټامین D، او نورو مغذي موادو ښه سرچینه.***
- ***غوښه او ماهي: د چرګ غوښه، غوایي غوښه او ماهي لکه ټونا او سالمن د پروټین او اومیګا-3 چربو بډایې منابع دي.***
- ***لوبیا او حبوبات: دا د نباتي پروټین لپاره غوره سرچینې دي.***
- ***د لبنیاتو محصولات: لکه شیدې، ماسته، او پنیر چې د پروټین سره سره د کلسیم هم ورکوي.***
- ***2. کلسیم:***
- ***کلسیم د هډوکو او غاښونو د قوي کولو لپاره اړین دی. د کلسیم بډایې خواړه چې ماشومانو ته مناسب وي:***
- ***شیدې او لبنیات: د شیدو محصولات لکه شیدې، ماسته، او پنیر د کلسیم لپاره غوره سرچینې دي.***
- ***کلم او پالک: دا سبزیجات هم د کلسیم د ښه سرچینو څخه دي.***
- ***بادام او د نورو مغز لرونکو میوو غوړ: دا د کلسیم او مغذي موادو بډایې منابع دي.***
- ***3. ویټامین D:***
- ***ویټامین D د کلسیم جذبولو لپاره مهم دی. غوره سرچینې عبارت دي له:***
- ***لمر: د لمر وړانګې ماشومانو ته د ویټامین D ترلاسه کولو ښه لار ده.***
- ***د ویټامین D سره شیدې او ماسته: ځینې شیدې او لبنیات د ویټامین D سره غني شوي وي.***
- ***ماهی: لکه ټونا او سالمن چې د ویټامین D او اومیګا-3 چربو بډایې منابع دي.***
- ***4. آیرن (د اوسپنې) بډایې خواړه:***
- ***آیرن د وینې تولید او د انرژۍ لپاره اړین دی. د آیرن بډایې خواړه عبارت دي له:***
- ***سرخ غوښه (ګاوي او چرګ): د اوسپنې یو له غوره سرچینو څخه دی.***
- ***لوبیا او حبوبات: دا نباتي آیرن لري.***
- ***د وریجو محصولات او ټماټر: دا هم د آیرن بډایې منابع دي.***
- ***5. فایبر:***
- ***فایبر د هاضمې لپاره اړین دی او د ماشومانو د هاضمې سیستم لپاره مهم دی.***
- ***سبزیجات: لکه ګازې، پالک، او کلم.***
- ***میوې: لکه سیب، انګور، کیوي، او توت.***
- ***حبوبات او غلې دانې: لکه لوبیا، چکنایي، او د غنم ډوډی.***
- ***6. چربی (غوړ) او اومیګا-3:***
- ***چربی د مغزو لپاره مهم دی او اومیګا-3 چربو د دماغي وده او نورو صحي فعالیتونو لپاره اړین دي.***
- ***د مغز لرونکو میوو غوړ: لکه بادام، تخم کدو، او لنو.***

- *د ماهي غوړ: لکه د تونا او سالمن غوړ چې د اوميګا-3 چربو ښه منابع دي.*
- *زيتون تېل: د سالم غوړ لپاره مناسب دی.*
- *7. ويټامين A:*
- *ويټامين A د سترګو، پوستکي او عمومي روغتيا لپاره اړين دی.*
- *ګاز سبزيجات: لکه هويج، کدو او شلغم چې ويټامين A لري.*
- *مېوې: لکه انګور، کيوي، او توت چې د ويټامين A ښه سرچينې دي.*
- *پالک او کلم: دا سبزيجات د ويټامين A ښه سرچينې دي.*
- *8. ويټامين C:*
- *ويټامين C د پوستکي، غاښونو او عمومي صحت لپاره اړين دی.*
- *توته، کيوي، انار، او نارنج: دا مېوې د ويټامين C ښې منابع دي.*
- *پالک او کلم: هم د ويټامين C لپاره ګټور دي.*
- *9. اوړو او غلې دانې:*
- *غلې دانې د انرژۍ لپاره اړين دي او د ماشومانو د ودې لپاره اړين تغذيه ايز مواد ورکوي.*
- *د غنم ډوډۍ او وريجې: د انرژۍ لپاره غوره سرچينې دي.*
- *د جوار او وازو محصولات: دا هم د انرژۍ او فايبر لپاره ښه منابع دي.*
- *د ماشومانو د ودې لپاره ځانګړي خواړه:*
- *د تازه مېوې او سبزيجاتو پراخه ډايټ: د ماشومانو لپاره مهم دی چې تازه مېوې او سبزيجات په خپل ورځني رژيم کې وکاروي.*
- *د غوښې او د لبنياتو محصولات: د پروټين، کلسيم، او ويټامين D لپاره.*
- *د اوبو مناسب مصرف: ماشومانو ته بايد کافي اوبه ورکړل شي ترڅو د بدن هيدراسيون تضمين شي.*
- *دا خواړه د ماشومانو د ودې، فزيکي او ذهني پراختيا لپاره اړين دي. د ماشومانو د صحي غذايي رژيم لپاره، بايد د متنوع، متوازن، او صحي خوړو ته پام وشي.*
-

- ***د حامله مېرمنو لپاره خوړو ځانګړی فصل***



-

د حمل یا حملی (خاوندی) لپاره مناسب خواړه د ښځي او د هغي د ماشوم لپاره مهم دي. دا خواړه باید د هغوي د صحتمندتیا، ودې، او انرژی لپاره پوره مواد ولري. لاندې ځینې مهم خواړه دي چې د حمل پر مهال اړین وي:

- ***پروټین:***
- ***پروټین د ماشوم د عضلاتو او نسجونو جوړښت لپاره اړین دی، او همداراز د مور د جسماني اړتیاوو لپاره. د پروټین بډایې خواړه عبارت دي له:***
- ***هګۍ: د پروټین، ویټامین D، او نورو مغذي موادو لپاره غوره سرچینه.***
- ***غوښه او ماهي: د چرګ غوښه او ماهي لکه ټونا، سالمن او نورو.***
- ***حبوبات او لوبیا: دا د نباتي پروټین لپاره ښه سرچینې دي.***
- ***د لبنیاتو محصولات: لکه شیدې، ماسته، او پنیر چې د پروټین سره کلسیم هم ورکوي.***
- ***2. فایبر:***
- ***فایبر د هاضمې سیستم لپاره اړین دی او د حمل پر مهال د قبض مخنیوی کوي.***
- ***سبزیجات: لکه پالک، کلم، ګازي او بروکلي.***
- ***مېوې: لکه سیب، کیوي، او انګور.***
- ***حبوبات: لکه لوبیا، چکنایي، او د غنم ډوډې.***
- ***3. کلسیم:***
- ***کلسیم د هډوکو او غاښونو د جوړښت لپاره اړین دی. د کلسیم بډایې خواړه عبارت دي له:***
- ***شیدې او لبنیات: لکه شیدې، ماسته، او پنیر.***
- ***سبزیجات: لکه پالک، کلم، او بروکلي.***
- ***بادام او مغز لرونکي میوې: لکه بادام او د کدو تخم.***
- ***4. آیرن (د اوسپنې) بډایې خواړه:***
- ***آیرن د وینې جوړولو او د انرژی د لوړولو لپاره اړین دی.***
- ***سرخ غوښه (ګاوي او چرګ): د اوسپنې یو له غوره سرچینو څخه دی.***
- ***لوبیا او حبوبات: دا هم د نباتي آیرن غوره سرچینې دي.***
- ***د وریجو محصولات: لکه وریجې او جوار.***
- ***5. فولیټ (فولیک اسید):***
- ***فولیټ د ماشوم د عصبي سیستم د پراختیا لپاره اړین دی او د مغزو او ستونزو د وراندې مخنیوي لپاره مهم دی.***
- ***سبزیجات: لکه کلم، پالک، او بروکلي.***
- ***مېوې: لکه کیوي، توت او نارنج.***
- ***حبوبات: لکه لوبیا، دال، او نخود.***
- ***6. ویټامین D:***
- ***ویټامین D د کلسیم جذبولو لپاره اړین دی او د هډوکو او غاښونو د قوي کولو لپاره مرسته کوي.***
- ***شیدې او لبنیات: د ویټامین D سره شیدې.***
- ***ماهی: لکه سالمن، ټونا، او مکرل.***
- ***لمر: د لمر وړانګې هم د ویټامین D سرچینه ده.***

- *7. اومیګا-3 چربي:*

- *اومیګا-3 چربي د دماغ د ودې لپاره مهم دي او د ماشوم د عصبي سیستم لپاره ښه کار کوي.*
- *ماهي: لکه تونا، سالمن، او د اومیګا-3 چربو بډایې ماهي.*
- *د مغز لرونکي میوې: لکه بادام او کدو تخم.*
- *زیتون تېل: د سالم غوړ لپاره مناسب دی.*
- *8. ویټامین C:*
- *ویټامین C د پوستکي، غاښونو او عمومي روغتیا لپاره اړین دی.*
- *توته، نارنج، کیوي، او انګور: د ویټامین C بډایې منابع دي.*
- *سبزیجات: لکه کلم، ګازي او بروکلي.*
- *9. اوړه او غلي دانې:*
- *غلي دانې د انرژۍ لپاره اړین دي او د حمل پر مهال د بدن اړتیاوې پوره کوي.*
- *د غنم ډوډۍ او وریجې: د انرژۍ ښه سرچینې دي.*
- *د جوار او وازو محصولات: د انرژۍ او فایبر لپاره غوره منابع دي.*
- *10. اوبه:*
- *د حمل پر مهال د بدن هیدراسیون مهم دی، ځکه چې دا د ګرمۍ او وینې د جریان د ښه کولو لپاره اړین دی.*
- *اوبه: دا د هیدراسیون لپاره اړینه سرچینه ده.*
- *میوې او سبزیجات: لکه اوبه کې بډایه مېوې (کیوي، توت، انګور).*
- *11. چربی (غوړ):*
- *غوړ د انرژۍ لپاره اړین دی او د ماشوم دماغ لپاره هم مهم دی.*
- *د مغز لرونکو میوو غوړ: لکه بادام، تخم کدو، او لنو.*
- *زیتون تېل: د سالم غوړ لپاره.*
- *12. د شکر کمول:*
- *د حمل پر مهال باید شکر او د پروسس شوي خوړو مصرف کم شي، ترڅو د وزن زیاتوالی او شکرې ناروغۍ مخنیوی وشي.*
- *13. د سګریټ او الکولو مخنیوی:*
- *د سګریټ څکول او الکول څښل د ماشوم لپاره خطرناک دي. داړ ترلاسه کړئ چې د دې توکو څخه ځان وساتئ.*
- *ځینې ځانګړي خواړه د حمل پر مهال:*
- *د پخو سبزیجاتو او مېوې ترکیب: لکه د پالک، کلم، او بروکلي ګډول.*
- *د لبنیاتو سره مېوې: لکه ماسته یا پنیر د مېوو سره.*
- *د ماهي او غوښې ستیکونه: د ښه پروټین او اومیګا-3 لپاره.*
- *دا خواړه د حمل د دوران په اوږدو کې د مور او ماشوم د روغتیا لپاره مهم دي. د متوازن او مغذي رژیم تعقیب کول، د ډاکټر سره مشوره کول او د صحي ژوند لپاره د روزمره تمرینونو پاملرنه کول د حمل پر مهال د غوره نتیجه ترلاسه کولو لپاره اړین دي.*

- ***د زیات عمر لرونکو کسانو لپاره سالم خواړه***



- د زوړ عمر لرونکو کسانو لپاره مناسب خوړه د هغوی د بدن د ځانګړو اړتیاوو سره سم جوړوي. د زوړ عمر لرونکي کسان اکثراً د بدن د هضمي سیستم، هډوکو، او نورو روغتیایي وضعیتونو له کمزوریو سره مخامخ وي. دلته ځیني خواړه دي چې د زوړ عمر لرونکو کسانو لپاره ګټور دي:
- پروټین:
- پروټین د عضلاتو د ساتني او جوړوني لپاره اړین دی. د زوړ عمر لرونکو کسانو لپاره پروټین ډیر مهم دی ځکه چې د عمر په تیریدو سره عضلات کمزوری کیږي.
- غوښه: د چرګ او غوښې د پروټین غوره سرچیني دي.
- ماهی: لکه سالمن، تونا، او مکرل د اوومیګا-3 چربو سره.
- هګی: د پروټین او ویټامین B12 لپاره غوره سرچینه.
- لبنیات: لکه شیدې، ماسته، او پنیر.
- حبوبات: لکه لوبیا، نخود، او دال.
- 2. فایبر:
- فایبر د هاضمي سیستم لپاره مهم دی. د زوړ عمر لرونکي کسان اکثراً د قبض سره مخامخ کیږي، نو فایبر د هاضمي سیستم لپاره ګټور دی.
- سبزیجات: لکه پالک، کلم، بروکلي، او ګازي.
- میوې: لکه سیب، کیوي، او انګور.
- حبوبات: لکه لوبیا، نخود، او دال.
- غلي داني: لکه د غنم ډوډی او وریجې.
- 3. کلسیم:
- کلسیم د هډوکو د قوي کولو او د Osteoporosis (هډوکو کمزوري) مخنیوي لپاره اړین دی. د زوړ عمر لرونکو کسانو لپاره دا خورا مهم دی.
- لبنیات: لکه شیدې، ماسته، او پنیر.
- سبزیجات: لکه کلم، پالک، او بروکلي.
- بادام او مغز لرونکي میوې: لکه بادام او کدو تخم.
- 4. ویټامین D:
- ویټامین D د کلسیم جذبولو لپاره اړین دی او د هډوکو د قوي کولو لپاره مهم دی. په زوړ عمر کې د ویټامین D کمبود ممکن د هډوکو د کمزوری کیدو سبب شي.
- شیدې: د ویټامین D سره شیدې.
- ماهی: لکه سالمن، تونا، او مکرل.
- لمر: د لمر وړانګې هم د ویټامین D لپاره ښه سرچینه ده.
- مځکي زیتون تېل: د سالم غوړ لپاره.
- 5. اومیګا-3 چربې:
- اومیګا-3 چربې د زړه د روغتیا لپاره اړین دي او د دماغ د فعالیت د ښه کولو لپاره هم ګټور دي.
- ماهی: لکه تونا، سالمن، او مکرل.
- د مغز لرونکي میوې: لکه بادام، فندق، او کدو تخم.

- *زيتون تېل: د سالم غوړ لپاره.*
- ***6. ويټامين B12:***
- *ويټامين B12 د عصبي سیستم د سالم فعالیت لپاره اړین دی. په زوړ عمر کې د ويټامين B12 کمبود کیدی شي چې د عصبي ستونزو لکه یادونې د کمزورۍ سبب شي.*
- *غوښه: لکه چرګ، ګاوي، او دې.*
- *هګۍ: د ويټامين B12 ښه سرچینه ده.*
- *لبنيات: لکه پنير او ماسته.*
- ***7. اوبه:***
- *د بدن د هيدراسيون ساتل د روغتيا لپاره اړين دي. د زوړ عمر لرونکي کسان ډیر وخت د اوبو کمښت سره مخامخ کيږي.*
- *اوبه: د هيدراسيون لپاره اړينه سرچينه.*
- *مېوې: لکه هندوانه، کیوي، او انګور.*
- ***8. آیرن (د اوسپنې) بډايي خواړه:***
- *د اوسپنې کمبود ممکن د کم خونۍ سبب شي، چې په زوړ عمر کې د انرژۍ کموالی او کمزوري لامل ګرځي.*
- *سرخ غوښه: لکه چرګ، ګاوي، او دې.*
- *حبوبات: لکه لوبيا، نخود، او دال.*
- *سبزيجات: لکه کلم، پالک، او بروکلي.*
- ***9. د شکر او مالګې محدوديت:***
- *د شکر او مالګې زيات استعمال د زړه او نورو ستونزو سبب ګرځي. نو دا ډول خواړه بايد کم شي.*
- *شکر: د پروسس شوي خوړو او شربت څخه ځان وساتئ.*
- *مالګه: د مالګې زيات استعمال د لوړ فشار او د زړه ناروغۍ لامل ګرځي.*
- ***10. د غړو سلامتۍ لپاره خواړه:***
- *د زوړ عمر لرونکي کسان د ګوتو او نورو ګډو ستونزو سره مخامخ کيږي. د دې لپاره خواړه چې د غوړو او هډوکو د روغتيا لپاره مناسب وي خورا اړين دي.*
- *ګرمي او سبزۍ: لکه کلم، ګازي، او بروکلي.*
- *مېوې: لکه انګور، سيب، او کيوي.*
- ***11. کم چربۍ خواړه:***
- *د زړه د روغتيا لپاره کم چربۍ خواړه غوره دي.*
- *زيتون تېل: د سالم غوړ لپاره غوره دی.*
- *ماهي: لکه سالمن او تونا.*
- *ځينې ځانګړي خواړه:*
- *د مغز لرونکي ميوې او تخمونه: لکه بادام، کدو تخم، او فندق.*
- *د سبزيجاتو او لوبيا ګډې ډوډۍ: د پروټين او فايبر لپاره.*
- *د شيدو پوره خواړه: لکه ماسته او پنير.*
- *دا خواړه د زوړ عمر لرونکو کسانو د روغتيا ساتلو لپاره اړين دي، او د دې خوړو سره به هغوی د انرژۍ زياتوالی او د عمومي صحت ښه والی ولري.*

روغتیا او پخلي

- ***د ورزشکارانو لپاره غذايي لارښوونې***



-

- ***د ورزشکارانو لپاره د مناسبې غذا لرل خورا اړین دي، ځکه چې دوی ته د بدن څواک، انرژي، او د عضلاتو جوړونې لپاره ځانګړې غذا ته اړتیا وي. د ورزش د هر ډول ډول (دوهید، څواک، پیاوړتیا، یا د مقاومت ورزشونه) لپاره، د مختلفو غذایي موادو لکه پروټین، کربوهیدریټ، او غوړ ځانګړي تناسب ته اړتیا ده. دلته ځینې لارښوونې دي چې د ورزشکارانو لپاره مهمې دي:***
- ***پروټین:***
- ***پروټین د عضلاتو جوړولو او بیا رغونې لپاره مهم دی. ورزشکارانو ته د پروټین کافي مصرف اړین دی ترڅو عضلات د ورزش وروسته ښه ترمیم شي.***
- ***مناسب خواړه:***
- ***غوښه: لکه چرګ، ګاوي، او بیز.***
- ***ماهی: لکه تونا، سالمن او مکرل.***
- ***هګۍ: د پروټین غوره سرچینه ده.***
- ***لبنیات: لکه شیدې، پنیر او ماسته.***
- ***حبوبات: لکه دال، لوبیا او نخود.***
- ***2. کربوهیدریټ:***
- ***کربوهیدریټ د انرژۍ مهمه سرچینه ده چې د ورزشکارانو بدن ته انرژي ورکوي. د دوی اړتیا د ورزش د نوعیت او شدت پورې اړه لري.***
- ***مناسب خواړه:***
- ***غلې دانې: لکه وریجې، او ats، او غنم.***
- ***سبزیجات: لکه کدو، هګل، او پیاز.***
- ***مېوې: لکه بانان، سیب، او انګور.***
- ***3. غوړ (چربي):***
- ***سالم غوړ د بدن د انرژۍ د ذخیرې په توګه کار کوي او د زړه روغتیا ته هم ګټه رسوي. ورزشکارانو ته د سالم غوړ مصرف اړین دی.***
- ***مناسب خواړه:***
- ***زیتون تیل: د سالم غوړ غوره سرچینه.***
- ***آووکادو: د روغتیا لپاره مفید غوړ.***
- ***مغز لرونکي میوې: لکه بادام، فندق، او کاجو.***
- ***د ماهي تیل: لکه سالمن، تونا او مکرل.***
- ***4. اوبه:***
- ***د بدن هیدراسیون د هر ډول ورزش لپاره اړین دی. د ورزشکارانو لپاره د اوبو مصرف باید مناسب وي، ځکه چې د ورزش په جریان کې بدن ډیر اوبه ضایع کوي.***
- ***مناسب مشروبات:***
- ***اوبه: د بدن د هیدراسیون لپاره.***
- ***کچالو او سبزیجات: لکه هګل او پالک د اوبو ښه سرچینې دي.***

- ***پرېښودل شوي تازه جوسونه: لکه نارنج او انګور جوس.***
- ***5. ويتامينونه او منرالونه:***
- ***ويتامينونه او منرالونه د بدن د عمومي روغتيا او د ورزشکارانو لپاره اړين دي. دې ته بايد په پام کې ونيول شي چې ورزشکارانو ته د ځينو منرالونو لکه کلسيم، آيرن او ميګنيزيم ډېر اړتيا وي.***
- ***مناسب خواړه:***
- ***سبزيجات: لکه کلم، بروکلي، او ګازې.***
- ***مېوې: لکه انګور، کيوي، او سيب.***
- ***لبنيات: لکه شيدې، ماسته، او پنير.***
- ***حبوبات: لکه دال، لوبيا او نخود.***
- ***6. قبل د ورزش خواړه:***
- ***د ورزش څخه مخکې بايد يو مناسب وعده خوړل شي چې بدن ته کافي انرژي ورکړي. د ورزشکارانو لپاره د کربوهيدريټونو او پروټينونو غوره ترکيب اړين دی.***
- ***مناسب خواړه:***
- ***ساده کربوهيدريټ: لکه جوار، وريجې، او د غنم ډوډی.***
- ***پروټين: لکه د هګۍ سپينې او لبنيات.***
- ***مېوې: لکه بانان چې د انرژۍ لپاره ګټور دي.***
- ***7. د ورزش وروسته خواړه:***
- ***د ورزش وروسته، ورزشکارانو ته د عضلاتو د بيا رغونې لپاره پروټين او کربوهيدريټونو ته اړتيا وي.***
- ***مناسب خواړه:***
- ***پروټين: لکه چرګ، ماهي، يا هګۍ.***
- ***کربوهيدريټ: لکه وريجې، او ats يا ميوې.***
- ***شيدې يا د لبنياتو مشروبات: لکه د پروټين او کربوهيدريټونو سره يو ځای.***
- ***8. خالصې خواړه:***
- ***د ورزشکارانو لپاره غوره دا ده چې هغوی د پراسس شوي يا فاسټ فوډونو پر ځای خالصې او طبيعي خواړه وخوري. پراسس شوي خواړه ممکن د اضافي شکر، مالګه، او چربو سره ډک وي چې د روغتيا لپاره ضرر لري.***
- ***9. د شکر او مالګې محدوديت:***
- ***ورزشکاران بايد د شکر او مالګې زيات مصرف محدود کړي، ځکه چې دا ممکن د بدن په هيدراسيون، وزن او د زړه روغتيا باندې منفي اغېزه وکړي.***
- ***د دې لارښوونو په تعقيب، ورزشکاران کولی شي چې خپل ځواک، د عضلاتو جوړونه او د انرژۍ سطحه لوړه وساتي، او د ورزش لپاره اړين تغذيه ترلاسه***

- ***لسم فصل: د ورځني ژوند لپاره غذايي ترکيبونه.***



- ***د ورځنۍ ژوند لپاره د غذايي ترکیبونو هدف دا دی چې بدن ته ټول هغه مهم مغذي مواد ورکړل شي چې د انرژۍ، قوت، او عمومي روغتیا لپاره اړین دي. دلته څو ساده خو مغذي ترکیبونه وړاندې کوم چې کولی شي د ورځنۍ ژوند اړتیاوې پوره کړي:***
- ***د سهار لپاره مغذي ناشته***
- ***مواد:***
- ***2/1 کپ اوټ میل***
- ***1 کپ کمره شاته یا بادام شات***
- ***1 چمچ د څښاک پوره شات***
- ***2/1 کپ میوې (کیله، توت یا مالتیه)***
- ***1 چمچ د تخم کدو (اختیاري)***
- ***ترکیب:***
- ***اوټ میل په شاته کې اضافه کړئ او پخ کړئ.***
- ***وروسته میوې، شات او تخم کدو په کې اضافه کړئ.***
- ***د شات سره مزې کړئ.***
- ***فایدې:***
دا ناشته د انرژۍ، فایبر، او ویټامینونو لپاره ښه ده چې د ورځې پیل لپاره مناسب وي.
- ***2. د منځنۍ ورځې لپاره لمر وړ سلاد***
- ***مواد:***
- ***1 کپ ترکارۍ (سپین یا سبز کاهو، ټماټر، ککوس)***
- ***2/1 کپ ځنې (چمچۍ)***
- ***4/1 کپ زیتون تېل***
- ***1 چمچ سرکه***
- ***د مالګې او مرچ تر ذائقې***
- ***ترکیب:***
- ***ټول سبزیجات په یوه کاسه کې واچوئ.***
- ***زیتون تېل، سرکه، مالګه او مرچ ودیوئ او بیا ښه مخلوط کړئ.***
- ***فایدې:***
دا سلاد د فایبر، ویټامینونو، او انټي اوکسیډنټونو سره ډک دی چې د بدن لپاره صحتمند او تازه ساتلای شي.
- ***3. د شپې لپاره د پروټین شیک***
- ***مواد:***
- ***1 کپ سپینه شات یا بادام شات***
- ***1 چمچ پروټین پاؤډر***
- ***2/1 کپ کیله یا انګور***
- ***1 چمچ بادام یا اخروټ***
- ***ترکیب:***

- ***ټول مواد د بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه یوشان شي.***
- ***فایدې:***
دا شیک د پروټین او صحتمند غوړو یوه غوره سرچینه ده، کوم چې د بدن د بیا رغولو او عضلاتو جوړولو لپاره اړین دي.
- ***4. د شام لپاره پخلی شوې مرغه او سبزیجات***
- ***مواد:***
- ***1 ټوټه مرغه (500 گرامه)***
- ***2/1 کپ سبزې لکه بروکلي، کدو یا گوبی***
- ***1 چمچ زیتون تېل***
- ***د مالگې او مرچ تر ذائقې***
- ***1 چمچ لیمو رس***
- ***ترکیب:***
- ***مرغه په ښه توګه په زیتون تېل سره وره.***
- ***سبزې په جلا پین کې پخه کړئ.***
- ***مرغه او سبزې سره یوځای کړئ.***
- ***د لیمو رس او مالګه او مرچ د ذائقې لپاره اضافه کړئ.***
- ***فایدې:***
دا ډش د پروټین او ویټامینونو یوه ښه ترکیب ده چې د هاضمې سیستم لپاره هم مفیده ده.
- ***5. د ورځنې ژوند لپاره د اوبو په اړه یادونې***
- ***مواد:***
- ***8 گیلاسه اوبه***
- ***1-2 کمره د لیمو یا نعنا***
- ***ترکیب:***
- ***اوبه په مناسب اندازه وڅښئ.***
- ***د لیمو یا نعنا سره مزه کړئ چې د بدن هیدریشن ته ګټه ورسوي.***
- ***فایدې:***
اوبه د بدن هیدریشن، پاکوالي او عمومي روغتیا لپاره اړین دي.
- ***د دغو ترکیبونو په مرسته، تاسو کولی شئ د خپل ورځنې ژوند لپاره اړین تغذیه ترلاسه کړئ، ترڅو خپل انرژي، قوت، او روغتیا په ښه توګه وساتئ.***

- ***د سهار ناشته***



-

د سهار ناشته باید مغذي، تازه، او انرژي بخښونکی وي، ترڅو تاسو د ورځې په پیل کې انرژي ولرئ. دلته یو څو آسانه او مغذي سهار ناشته ترکیبونه وړاندې کوم:

- *اوټ میل*
- *مواد:*
- *2/1 کپ اوټ میل*
- *1 کپ شاته (کمره یا بادام شات)*
- *2/1 کیله یا میوه (کیله، سیب یا توت)*
- *1 چمچ تخم کدو یا د هګۍ پوډر (اختیاري)*
- *ترکیب:*
- *اوټ میل او شاته یوه کڅوره کې واچوئ او پخ کړئ.*
- *وروسته میوې او تخم کدو اضافه کړئ.*
- *ښه ګډ کړئ او خوراک وکړئ.*
- *فایدې:*
اوټ میل د فایبر او پروټین یوه ښه سرچینه ده چې د اوږدې مودې لپاره سیر پاتې کوي.
- *2. ګریګر توفولو او سبزیجاتو د شاک پټي*
- *مواد:*
- *2 هګۍ*
- *4/1 کپ ترکاری (سپین کاهو، تماټر، ککوس)*
- *1 چمچ زیتون تېل*
- *مالګه او مرچ د ذائقې لپاره*
- *ترکیب:*
- *هګۍ په یوه کڅوره کې وووهئ او ښه یې ګډ کړئ.*
- *سبزیجات په زیتون تېل کې یو څه پخه کړئ.*
- *هګۍ او سبزیجات یوځای کړئ او د مالګې او مرچ سره ورته طعمه ورکړئ.*
- *فایدې:*
هګۍ پروټین، ویټامینونه او معدني مواد لري چې د بدن لپاره ګټور دي.
- *3. یاغی کچې او زیتون شاک*
- *مواد:*
- *2/1 کپ یوناني ماست*
- *1 چمچ د شات*
- *2/1 کپ میوې (مالټه، کیله، یا توت)*
- *4/1 کپ زیتون کچې یا تخم کدو*
- *ترکیب:*
- *یوناني ماست او شات ښه سره ګډ کړئ.*
- *میوې او زیتون کچې په کې اضافه کړئ.*

- *سره ګډ کړئ او د سهار لپاره خوراک وکړئ.*
- *فایدې:*
دا ناشته د پروبیوتیکونو، ویټامینونو او فایبر یوه ښه سرچینه ده.
- *4. سبزیجاتو او هګیو سلاد*
- *مواد:*
- *2 هګۍ (پخې شوې)*
- *2/1 کپ سپین کاهو یا ترکاری*
- *4/1 کپ ټماټر، ککوس*
- *1 چمچ زیتون تېل*
- *مالګه او مرچ*
- *ترکیب:*
- *هګۍ وخورئ او په ټوټو یې پرې کړئ.*
- *سبزیجات او هګۍ سره یوځای کړئ.*
- *زیتون تېل او مالګه/مرچ د ذائقې لپاره اضافه کړئ.*
- *فایدې:*
د هګیو پروټین او سبزیجاتو ویټامینونه د بدن لپاره مفید دي.
- *5. پنیر او میوه د سالمه برېډ سره*
- *مواد:*
- *1 ټوټه سالمه برېډ*
- *2 چمچ پنیر (کم کالوري)*
- *2/1 کیله یا میوه*
- *1 چمچ شات*
- *ترکیب:*
- *سالمه برېډ ټوټه کړئ او پنیر پرېښودل کړئ.*
- *د میوې ټوټې د پورتنۍ برخې سره زیات کړئ.*
- *شات پرې ورکړئ او د خوراک لپاره چمتو کړئ.*
- *فایدې:*
دا ناشته د کاربوهایډریټ، پروټین او ویټامینونو یوه ښه سرچینه ده.
- *د دې ترکیبونو سره، تاسو کولی شئ د سهار لپاره یو متوازن او مغذي خواړه انتخاب کړئ چې د ورځې پیل لپاره انرژي درکړي.*

- **د غرمې ډوډۍ**



- ***د غرمه ډوډۍ باید متوازن، غذايي او انرژي بخښونکی وي. دلته د غرمه لپاره څو صحي او مغذي خواړه وړاندې کوم:***
- ***چکن او سبزیجاتو د بریاني***
- ***مواد:***
- ***150 گرامه چکن (پخې شوې)***
- ***2/1 کپ وریجې***
- ***4/1 کپ گازرې، ککوس، او تماتر***
- ***1 چمچ زیتون تېل***
- ***مالگه، مرچ، د خوړو مصالحې (اختیاري)***
- ***ترکیب:***
- ***وریجې پاکې کړئ او په اوبو کې ښه پخې کړئ.***
- ***چکن په یوه کڅوړه کې سره مالگه، مرچ، او مصالحې گډ کړئ.***
- ***د زیتون تېل کې سبزیجات (گازره، ککوس، تماتر) وپخئ.***
- ***پخې شوې وریجې، چکن او سبزیجات یوځای کړئ.***
- ***فایدې:***
چکن د پروټین او سبزیجات د ویټامینونو او فایبر یوه ښه سرچینه ده.
- ***2. د سبزیجاتو او هگیو سلاد***
- ***مواد:***
- ***2 هگۍ (پخې شوې)***
- ***1 کپ سبزیجات (سپین کاهو، تماتر، ککوس)***
- ***4/1 کپ زیتون کچې یا د زیتون تېل***
- ***مالگه او مرچ***
- ***لیمو (اختیاري)***
- ***ترکیب:***
- ***هگۍ پخې کړئ او ټوټې یې پرې کړئ.***
- ***سبزیجات (سپین کاهو، تماتر، ککوس) سره مخلوط کړئ.***
- ***هگۍ، سبزیجات، زیتون کچې او لیمو وځئ تر څو ښه گډ شي.***
- ***فایدې:***
هگۍ پروټین لري، سبزیجات ویټامینونه او زیتون د روغتیایي غوړ یوه غوره سرچینه ده.
- ***3. د غنم او لوبیا پلاو***
- ***مواد:***
- ***1 کپ غنم (پخې شوی)***
- ***2/1 کپ سیا یا سپین لوبیا***
- ***4/1 کپ گازره، ککوس او تماتر***

- ***1 چمچ زیتون تېل***
- ***مالګه، مرچ، د خوړو مصالحې (اختیاري)***
- ***ترکیب:***
- ***غنم او لوبیا پخې کړئ.***
- ***سبزیجات (ګازره، ککوس، ټماټر) د زیتون تېل کې وپخئ.***
- ***پخې شوې غنم او لوبیا سبزیجاتو سره ګډ کړئ او مالګه او مرچ ور اضافه کړئ.***
- ***فایدې:***
غنم د فایبر یوه ښه سرچینه ده، لوبیا د پروټین او سبزیجات د ویټامینونو سرچینه ده.
- ***4. د میش شوي چکن سره د ګرمې سبزیجاتو سلاد***
- ***مواد:***
- ***150 ګرامه چکن (میش شوی)***
- ***1 کپ سبزیجات (سپین کاهو، ټماټر، ککوس، او زیتون)***
- ***1 چمچ زیتون تېل***
- ***مالګه او مرچ د ذائقې لپاره***
- ***د لیمو رس***
- ***ترکیب:***
- ***چکن ښه میش کړئ او سبزیجات وټاکئ.***
- ***زیتون تېل، مالګه، مرچ، او لیمو رس وټاکئ او په سبزیجاتو او چکن کې ګډ کړئ.***
- ***فایدې:***
چکن د پروټین یوه غوره سرچینه ده، سبزیجات د ویټامینونو او فایبر سرچینه ده، او زیتون تېل د روغتیا لپاره ګټور غوړ دی.
- ***5. د شنو لوبیا او کینو سره د هګیو ستیف***
- ***مواد:***
- ***2 هګۍ***
- ***4/1 کپ شنې لوبیا***
- ***4/1 کپ کینو توټې***
- ***مالګه، مرچ، او زیتون تېل***
- ***ترکیب:***
- ***هګۍ پخې کړئ او شنې لوبیا او کینو سره یوځای کړئ.***
- ***د مالګې او مرچ سره غوره کړئ.***
- ***فایدې:***
هګۍ پروټین، لوبیا فایبر او کینو د ویټامین C سرچینه ده.
- ***د دې ترکیبونو سره، تاسو کولی شئ چې د غرمه ډوډۍ لپاره یو متوازن، مغذي، او انرژي بخښونکی خواړه انتخاب کړئ.***

- ***دماښام ډوډۍ***



- د ماښام ډوډۍ باید لږه او هضمي آسانه وي، چې د شپې لپاره بدن ته انرژي ورکړي خو په دې سره زيات بار هم نه شي. دلته څو صحي او متوازن د ماښام ډوډۍ ترکیبونه وړاندې کوم:
- د تماتر او کچالو سوپ
- مواد:
- 2 متوسط تماتر (خودا)
- 1 متوسط کچالو (وړاندې پوست کړئ او توټې کړئ)
- 2/1 پیاله د سبزیجاتو یا چرګو سوپ
- 4/1 چمچ مالګه او مرچ
- 1 چمچ زیتون تېل
- ترکیب:
- تماتر او کچالو په يوه کڅوره کې ښه جوش کړئ.
- وروسته، سوپ او مالګه اضافه کړئ او د لږې مودې لپاره يې پخ کړئ.
- سوپ توټه کړئ او د زیتون تېل ورسره ګډ کړئ.
- فایدې:
  تماتر د ویټامین C سرچینه ده او کچالو ښه کاربوهایډریټ او انرژي وړاندې کوي.
- 2. د سبزیجاتو او هګیو سټف
- مواد:
- 2 هګۍ (پخې شوې)
- 2/1 کپ سبزیجات (سپین کاهو، تماتر، ککوس، او ګازره)
- 1 چمچ زیتون تېل
- مالګه او مرچ
- ترکیب:
- هګۍ پخې کړئ او سبزیجات تر لږه تېل کې ښه سره ګډ کړئ.
- هګۍ، سبزیجات، مالګه او مرچ سره يوځای کړئ.
- فایدې:
  هګۍ د پروټین يوه غوره سرچینه ده، سبزیجات د ویټامینونو او فایبر منابع دي.
- 3. د چرګ او سبزیجاتو سلاد
- مواد:
- 150 ګرامه چرګ (پخې شوې)
- 1 کپ سبزیجات (سپین کاهو، تماتر، ککوس، او زیتون)
- 1 چمچ زیتون تېل
- مالګه او مرچ د ذائقې لپاره
- د لیمو رس

- ترکیب:
- چرګ پخځ او په ټوټو کې پرې کړئ.
- سبزیجات د زیتون تېل، مالګه، مرچ او لیمو رس سره یوځای کړئ.
- چرګ د سبزیجاتو سره ګډ کړئ او سروئ.
- فایدې:
چرګ پروټین لري او سبزیجات د ویټامینونو او فایبر سرچینه ده.
- 4. د وریجو او دال د پخولو خواړه
- مواد:
- 2/1 کپ وریجې
- 4/1 کپ دال
- 1 چمچ زیتون تېل
- 4/1 پیاله ټماټر او ګازره
- مالګه او مرچ د ذائقې لپاره
- ترکیب:
- وریجې او دال پخې کړئ.
- د زیتون تېل او سبزیجات په یوه پین کې لږه ګرمې ورسوئ.
- د پخې شوې وریجو او دال سره سبزیجات ګډ کړئ.
- فایدې:
وریجې د کاربوهایډریټ یوه ښه سرچینه ده او دال د پروټین او فایبر سرچینه ده.
- 5. د سبزیجاتو او هګیو اوملټ
- مواد:
- 2 هګۍ
- 2/1 کپ سبزیجات (سپین کاهو، ټماټر، ککوس)
- 1 چمچ زیتون تېل
- مالګه او مرچ د ذائقې لپاره
- ترکیب:
- هګۍ سره ښې وټاکئ.
- سبزیجات په زیتون تېل کې لږه ګرمې ورسوئ.
- هګۍ سبزیجاتو سره یوځای کړئ او اوملټ کړئ.
- فایدې:
هګۍ د پروټین یوه غوره سرچینه ده، سبزیجات د ویټامینونو او فایبر منابع دي.
- 6. د سپین کاهو او د زیتون تېل سلاد
- مواد:
- 1 کپ سپین کاهو
- 2/1 ټماټر
- 4/1 ککوس
- 1 چمچ زیتون تېل

- ***1 چمچ لیمو رس***
- ***مالګه او مرچ***
- ***ترکیب:***
- ***سبزیجات او ککوس ښه پرې کړئ.***
- ***زیتون تېل، لیمو رس، مالګه او مرچ سره ګډ کړئ.***
- ***سلاد په ګډه د چمچ سره مخلوط کړئ.***
- ***فایدې:***
سبزیجات د ویټامینونو، فایبر او انټي اکسیډنټونو یوه ښه سرچینه ده.
- ***دا ترکیبونه به ستاسو د ماښام ډوډۍ لپاره ښه انتخابونه وي، چې کم درونډ او خوړونکي هم دي.***

- ***يولسم فصل :د خوندورو خوړو بدیلو***



- ***د خوندورو خوړو بدیلونه (لکه: د صحي خوړو ترکیبونه)***
دلته ځینې خوندور خوړو بدیلونه وړاندې کوم چې نه یوازې خوندور دي بلکې صحي هم دي. دا خوړې ترکیبونه به تاسو سره مرسته وکړي چې د وزن یا شکر کچې د لوړوالي پرته خوند واخلئ:
- ***د انار او بادامو پارفیټ***
- ***مواد:***
- ***1 کپ انار داني***
- ***2/1 کپ یوناني دهی***
- ***2 چمچ بادامو ټوټې***
- ***1 چمچ هنی (وړاندې د شکر ځای)***
- ***4/1 چمچ دارچین***
- ***ترکیب:***
- ***په یوه پیاله کې د انار داني، بادام، یوناني دهی او هنی ګډ کړئ.***
- ***دارچین ورسره اضافه کړئ او ښه ګډ کړئ.***
- ***پارفیټ د سوړه د کټګورۍ په شکل جوړ کړئ او یخ کړي.***
- ***فایدې:***
انار د ویټامین C سرچینه ده، بادام د پروټین او صحي غوړو یوه غوره سرچینه ده.
- ***2. د کیلې او بادامو سموتي***
- ***مواد:***
- ***1 کیله***
- ***2/1 کپ بادامو شیدې (د کالیفورنیا بادام)***
- ***1 چمچ بادام***
- ***2/1 چمچ ونیلا او شات (د خوند لپاره)***
- ***ترکیب:***
- ***ټول مواد یو ځای په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه مخلوط کړئ ترڅو یو سموتي جوړه شي.***
- ***فایدې:***
کیله د فایبر او وټامن B6 یوه غوره سرچینه ده، او بادام د پروټین او مغذي غوړو منابع دي.
- ***3. د بڼو او منه سټراوډل***
- ***مواد:***
- ***2 منې (پېښې او پرې شوې)***
- ***2/1 کپ بڼې***
- ***1 چمچ د دارچین پاوډر***
- ***1 چمچ شات***
- ***ترکیب:***

- *منې پرې کړئ او بنې اضافه کړئ.*
- *دارچین او شات د دې مزي لپاره ګډ کړئ.*
- *د نیم ساعت لپاره د 180°C تودوخې کې ووځئ ترڅو نرم شي.*
- *فایدې:*
  منه د ویټامین C او فایبر یوه ښه سرچینه ده. بنې د پروټین او دایټرۍ فایبر منابع دي.
- *4. د انګورو او دالو سموتي*
- *مواد:*
- *2/1 کپ انګور*
- *4/1 کپ دال (پخې شوې)*
- *2/1 کپ بادامو شیدې*
- *1 چمچ هنی یا ستویکه*
- *4/1 چمچ دارچین*
- *ترکیب:*
- *انګور، دال، بادامو شیدې او هنی یو ځای بلینډر کې ګډ کړئ.*
- *دارچین اضافه کړئ او ښه مکس کړئ.*
- *فایدې:*
  انګور د انتي اکسیډنټونو یوه غوره سرچینه ده، دال پروټین او فایبر لري.
- *5. د کدو او د ناریل کټلټس*
- *مواد:*
- *1 کپ کدو (پخې شوی او میش شوی)*
- *4/1 کپ ناریل (وړاندې پوښل شوی)*
- *1 چمچ ونیلا استخراج*
- *4/1 چمچ دارچین*
- *1 چمچ شات یا د شکر ځای*
- *ترکیب:*
- *کدو، ناریل، ونیلا، دارچین او شات سره ګډ کړئ.*
- *د وړو کټلټس په شکل یې جوړ کړئ او د 180°C په تودوخه کې ووځئ.*
- *فایدې:*
  کدو د بیټا کاروټین او ویټامین A ښه سرچینه ده. ناریل د مغذي غوړو منابع دي.
- *6. د آلو او جغیرو ټکي*
- *مواد:*
- *2/1 کپ پخې شوې آلې*
- *4/1 کپ جغیرې*
- *1 چمچ د بادامو تیل*
- *1 چمچ دارچین*
- *ترکیب:*

- ***آلي او جغيرې سره ګډ کړئ.***
- ***بادامو تيل او دارچين اضافه کړئ.***
- ***په لږ تودوخه کې پرې کړئ او ښه تيار کړئ.***
- ***فايدې:***
آلي د ويټامين C، فايبر او انتي اکسيډنټونو يوه غوره سرچينه ده.
- ***7. د ميوه جاتو ژلی***
- ***مواد:***
- ***1/2 کپ انار دانه يا بل ميوه جات***
- ***2 چمچ ژلاتين (غير شکر شوي)***
- ***1/2 کپ د ميوې رس (د شات پرته)***
- ***ترکيب:***
- ***د ميوې رس او ژلاتين يو ځای ګډ کړئ.***
- ***د ميوې دانې يې په توښه کې واچوئ.***
- ***د يخچال کې يو څو ساعته کېښته کړئ ترڅو ژلی شي.***
- ***فايدې:***
دا د ميوې خوشبويي او ويټامين C سره د ژلاتين ګټه ورکوي.
- ***دا ټول خوړې، صحي او طبيعي خوړو بديلونه دي چې د خوږو خوړو د اغيزو پرته خوندور او مغذي دي.***



- ***دوولسم فصل:د شنو چایو او طبیعي شربتونو ترکیبونه***



-

دلته ځینې د شنو چایو او طبیعي شربتونو ترکیبونه وړاندې کوو چې نه یوازې خوندور دي بلکه ستاسو روغتیا ته هم ګټه رسوي:

- ***د شنو چای او لیمو شربت***
- ***مواد:***
- ***1 تېبله چمچ شنه چای***
- ***1 لیمو (رس)***
- ***1 چمچ هنی (وړاندې د شکر ځای)***
- ***1 کپ تودو اوبه***
- ***ترکیب:***
- ***شنه چای په تودو اوبو کې infuse کړئ (3-4 دقیقې).***
- ***لیمو رس تازه پرې کړئ او په چای کې یې اضافه کړئ.***
- ***هنی هم ورسره ګډ کړئ او ښه مخلوط کړئ.***
- ***فایدې:***
شنه چای انټي اکسیډنټونه لري، لیمو د ویټامین C یوه غوره سرچینه ده، او هنی د طبیعي خوږوالی لپاره کار کوي.
- ***2. د نعناع او ګلابی شربت***
- ***مواد:***
- ***4/1 کپ تازه نعناع پاڼې***
- ***2/1 چمچ ګلابي اوبه***
- ***1 چمچ هنی***
- ***1 کپ یخ اوبه***
- ***ترکیب:***
- ***نعناع پاڼې په اوبو کې ګډ کړئ ترڅو عطر یې ښکاره شي.***
- ***ګلابي اوبه او هنی ور اضافه کړئ.***
- ***ښه مخلوط کړئ او یخ اوبه ور سره اضافه کړئ.***
- ***فایدې:***
نعناع د هاضمي لپاره ګټور دی، ګلابی اوبه د پوستکي لپاره مفیدې دي، او هنی د طبیعي خوږوالی لپاره مناسب دی.
- ***3. د لیمو او زنجبیل چای***
- ***مواد:***
- ***1 تېبله چمچ شنه چای***
- ***1 ټوټه زنجبیل (تازه)***
- ***1 لیمو (رس)***
- ***1 چمچ هنی***
- ***ترکیب:***
- ***شنه چای او زنجبیل په تودو اوبو کې infuse کړئ (3-5 دقیقې).***

- ***لیمو رس ور اضافه کړئ.***
- ***هنی هم ورسره ګډ کړئ.***
- ***فایدې:***
زنجبیل د هاضمې پروسې ته وده ورکوي او د بدن د حرارت لپاره ګټور دی. لیمو د ویټامین C سرچینه ده.
- ***4. د تړې او شات شربت***
- ***مواد:***
- ***1/2 کپ تازه تړې***
- ***1 چمچ شات***
- ***1/2 چمچ لیمو رس***
- ***1 کپ یخ اوبه***
- ***ترکیب:***
- ***تړې تازه پرې کړئ او د شات او لیمو سره یې مخلوط کړئ.***
- ***یخ اوبه ور اضافه کړئ او ښه ګډ کړئ.***
- ***فایدې:***
تړې د ویټامین C سرچینه ده، شات طبیعي خوږوالی ورکوي، او لیمو د انټي اکسیډنټونو یوه غوره سرچینه ده.
- ***5. د انګورو او چای شربت***
- ***مواد:***
- ***1/2 کپ انګور***
- ***1 تېبله چمچ شنه چای***
- ***1 چمچ هنی***
- ***1 کپ تودو اوبه***
- ***ترکیب:***
- ***شنه چای په تودو اوبو کې infuse کړئ.***
- ***انګور په بلینډر کې مکس کړئ.***
- ***وروسته شنه چای او انګور مکس کړئ، هنی ور اضافه کړئ او ښه ګډ کړئ.***
- ***فایدې:***
انګور د انټي اکسیډنټونو یوه ښه سرچینه ده، شنه چای د هاضمې لپاره ګټور دی، او هنی طبیعي خوږوالی ورکوي.
- ***6. د زعفران او لیمو شربت***
- ***مواد:***
- ***1/4 چمچ زعفران***
- ***1 لیمو رس***
- ***1 چمچ هنی***
- ***1 کپ یخ اوبه***
- ***ترکیب:***
- ***زعفران په لږه توده اوبو کې infuse کړئ.***
- ***لیمو رس او هنی ور اضافه کړئ.***

- ***یخ اوبه اضافه کړئ او ښه مخلوط کړئ.***
- ***فایدې:***
زعفران د مزاج ښه کولو لپاره ګټور دی، لیمو د ویټامین C یوه غوره سرچینه ده، او هنی د طبیعي خوږوالی لپاره کار کوي.
- ***7. د بیدانو او لیمو شربت***
- ***مواد:***
- ***2/1 کپ بیدانه (جوز)***
- ***1 لیمو (رس)***
- ***1 چمچ هنی***
- ***1 کپ یخ اوبه***
- ***ترکیب:***
- ***بیدانه ښه پیس کړئ او د لیمو رس سره مخلوط کړئ.***
- ***هنی ور اضافه کړئ او بیا یخ اوبه ور اضافه کړئ.***
- ***فایدې:***
بیدانه د پروټین او mega-3 او غوړو یوه غوره سرچینه ده.
- ***دا ټول شربتونه او چایونه د طبیعي موادو په مرسته جوړ شوي چې د خوند او روغتیا لپاره ګټور دي. د دې ترکیبونو سره، تاسو کولی شئ خوندور او صحي مشروبات تیار کړئ.***

1.

- ***دریالسم فصل :عملي اشپزي لاربښوونې***


100°C
100ml

- ***دلته د عملي اشپزي لپاره ځيني لارښووني وړاندې کوم چې نه يوازې ستاسو د پخلي مهارتونو ته وده ورکوي، بلکه ستاسو د خوړو کيفيت هم لوړوي:***
- ***د موادو پوره تياري***
- ***مخکې له دې چې پخلی پيل کړئ، ټول مواد په سمه توګه چمتو کړئ. لکه: سبزيجات پرې کول، د غوښې ټوټې کول، او د ترکارۍ مصالحو تياري. دا به تاسو سره مرسته وکړي چې د پخلي پروسه په تېزۍ او اسانتيا ترسره شي.***
- ***2. مناسبه د تودوخې کنټرول***
- ***د پخلي پر مهال، دا مهمه ده چې د تودوخې درجه سمه انتخاب کړئ. ډېری خواړه بايد په منځنۍ تودوخه کې پخېږي، ترڅو په بشپړ ډول تيار شي او له سوځېدو څخه مخنيوی وشي.***
- ***3. د غوښې او سبزيجاتو ښه پخلی***
- ***غوښه د ښه پخلي لپاره بايد تر اړين تودوخې لاندې پخه شي، او سبزيجات بايد يوازې د هغوی د خوند او رنګ ساتلو لپاره لږ وخت پخې شي. د سبزيجاتو د پخولو لپاره، بخار کول يا لږ تودوخه غوره ده.***
- ***4. د تېلو او چاشنيو اندازه کنټرول***
- ***په پخلي کې د تېلو او چاشنيو مصرف په اعتدال سره وکړئ. ډېر تېل يا مالګه نه يوازې چې روغتيا ته زيان رسوي، بلکې د خوړو اصلي خوند ته هم زيان رسوي.***
- ***5. د پوخولو پر مهال تمرکز***
- ***کله چې غذا په تابه کې پخېږي، هيڅکله يې يوازې مه پرېږدئ. پخلی ته اړينه پاملرنه وکړئ، هغه وخورئ، يا بيا د اړتيا سره سم تودوخه کمه يا زياته کړئ.***
- ***6. د خوړو د خوند ساتلو لپاره مناسب بسته بندي***
- ***د پخلي وروسته د خوړو سم ساتل ډېر مهم دي. که تاسو غواړئ خواړه وروسته وکاروئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې خوړه په سمه توګه ذخيره کېږي. د پلاستيک يا شيشې کنټينرونو کارول غوره دي.***
- ***7. د پخلي وروسته پاکوالی***
- ***پاکوالی د پخلي يوه مهمه برخه ده. وروسته له دې چې پخلی بشپړ شي، د اشپزۍ وسايل او ځای پاک کړئ. دا نه يوازې د حفظ الصحې لپاره اړين دی، بلکې د پخلي پر مهال د کومې ګډوډۍ مخنيوی هم کوي.***
- ***8. د تازه موادو کارول***
- ***د تازه موادو کارول د خوړو د خوند او کيفيت لپاره ډېر مهم دي. د تازه سبزيجاتو، ميوو او پروټينونو کارول ستاسو خوړو ته نوره خوندورۍ او مغذي والی ورکوي.***
- ***9. د طعاماتو پر مهال د مناسب ساعت انتخاب***
- ***د هر خواړه لپاره وخت په پام کې ونيسئ. مثلاً، سوپ يا څښاک ممکن په لومړيو ساعتونو کې ښه وي، خو د ډوډۍ وخت کې د کورنۍ پخلي ترکيبونه زيات خوند ورکوي.***
- ***10. د اضافي موادو له استفاده څخه ډډه کول***

- ***که کومه ډوډۍ د يوې ترکيب سره ډېر مواد نه غوښتل شي، نو د دې کار څخه ډډه وکړئ. دا به د خوړو د خوند ساتلو کې مرسته وکړي او د هغه جوړښت هم اغيزمن کړي.***
- ***11. د ټولي خوړې د ارګانيک موادو کارول***
- ***که ممکن وي، د ارګانيک او غير پروسس شويو موادو کارول غوره کړئ. دا نه يوازې د روغتيا لپاره ګټور دي، بلکې د طبيعت سره هم په مرسته کې دي.***
- ***12. د پخلي وسايلو کارول***
- ***د ښه اشپزي وسايلو لکه چاقو، توپونه، تابه او سينګاري وسايلو څخه استفاده وکړئ. دې سره به تاسو د وخت سپما وکړئ او پخلی ډېر ښه او دقيق تر سره کړئ.***
- ***13. د ترکاری او سبزيجاتو مناسب ذخيره کول***
- ***د سبزيجاتو او ميوو ښه ذخيره کول ستاسو خوړو ته تازه والی ورکوي. دا بايد په يخچال کې يا په ځينو حالاتو کې د يخولو لپاره کيښودل شي.***
- ***14. پخلی د هر ځوکی لپاره***
- ***که ستاسو خواړه ځانګړي اړتياوې لرونکي وي، لکه د هغو کسانو لپاره چې د ځانګړو غذايي اړتياو لرونکي وي، نو پخلی بايد د هغوی د اړتياوو په پام کې نيولو سره وشي. د وينې فشار، شکر، او د نورو ډايټري اړتياو لپاره ځانګړي پخلي جوړ کړئ.***
- ***15. د تېرو تجربو څخه زده کړه***
- ***هر پخلی يوه نوې تجربه ده. که کومه تيکنيک يا طعام بريالی نه وي، بيا يې هڅه وکړئ او له خپلو تېرو تجربو څخه زده کړه وکړئ.***
- ***دا لارښوونې کولی شي ستاسو اشپزي مهارتونه ته وده ورکړي او د پخلي پر مهال به تاسو سره مرسته وکړي چې صحي، خوندور او په ښه توګه تيار شوي خواړه ولرئ.***

- ***ځوارلسم فصل:د چټکو او اسانه خوړو لپاره لارې چارې***

4 STEPS TO FOOD SAFETY



CLEAN



SEPARATE



COOK



CHILL

لیکواله :شبانه پوپل

- *چټک او اسانه خوړو لپاره لاندې لارې چارې کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې په لږ وخت کې خوړ چمتو کړئ:*
- *د مخکې تیارۍ پلان*
- *د خوړو لپاره مواد مخکې تیار کړئ. که تاسو د سبزیجاتو، غوښې یا نورو موادو کارولو ته اړتیا لرئ، نو د هغوی پرې کول یا چمتو کول مخکې له مخکې ترسره کړئ.*
- *د سبزیجاتو یا میوو تازه ټوټې کول او په فریزر کې ساتل د اوږدې مودې لپاره تاسو ته مرسته کوي.*
- *2. د یوې پخلي کې د څو خوړو جوړول*
- *هڅه وکړئ چې په یوه پخلي کې څو خواړه جوړ کړئ، مثلاً یو لوی دیګ د غوښې، سبزیجاتو او پاستا لپاره جوړ کړئ او له هغې وروسته یې بیا په مختلفو ترکیبونو کې وکاروئ.*
- *3. د آسانو او چټکو ترکیبونو انتخاب*
- *د ساده او چټکو خوړو ترکیبونه انتخاب کړئ لکه سوپونه، سلادونه، سموسې، او ځینې سرپرستي خوړو چې په لږ وخت کې چمتو کیږي.*
- *لکه د اوړه، د سبزیجاتو، تخم مرغ او د نورو ساده اجزاوو څخه جوړ شوي پخلي.*
- *4. د پخلي وسایلو څخه ګټه پورته کول*
- *د پخلي لپاره چټک وسایل لکه مایکروویو، پریشر ککر، او بلینډر استفاده کړئ. دا وسایل مرسته کوي چې د خواړو پخلی په کم وخت کې ترسره شي.*
- *د مایکروویو کې ځینې خواړه لکه د پاستا، سبزیجات یا سوپونه په چټکۍ سره تیاریدای شي.*
- *5. د پراختیا لپاره د بل ترکیب پراخه کول*
- *که د یوې ډوډۍ ترکیب جوړ کړئ، نو هغه موادې چې تاسو یې اضافه کوئ، لکه غوښه یا سبزیجات، د نورو خوړو لپاره هم وکاروئ.*
- *6. ډیر پخلي اجزاو ته پام مه کوئ*
- *که تاسو غواړئ چې په لږ وخت کې خواړه تیار کړئ، نو د ډیر پیچلي ترکیبونو څخه ډډه وکړئ. ساده خوړه لکه د غوښې ټوټې کول، سبزیجات پوخول، یا د کورنیو ساده خوړو کارول غوره دي.*
- *7. د تېز خوابولو ترکیبونه*
- *د تېز خوابولو ترکیبونه لکه ساندویچونه، یا د فریزر کې ځینې خواړه لکه فریز شوي پیزا یا پاستا ساتل کولی شي، تاسو ته د لنډ وخت لپاره خوړو ته چټک لاسرسی درکړي.*
- *8. په یو ځای کې څو خواړه پخې کړئ*
- *په یوه دیګ کې د غوښې، سبزیجاتو، د خوړو لپاره جلا لپاره وکاروئ، څو خواړه یو ځای پخلی کړئ. تاسو کولی شئ د سبزیجاتو، پاستا، یا غوښې ترکیبونه په ساده ډول یو ځای پخلی کړئ.*
- *9. د تخم مرغو یا ستیک سره وراندیز کول*
- *د تخم مرغو یا ستیک او سبزیجاتو سره ژر خواړه جوړ کړئ. تخم مرغ د هغو کسانو لپاره یوه ګټوره حل دی چې لږ وخت لري او اړتیا لري چې یو سالم خواړه چمتو کړي.*
- *10. د فریزر څخه کار اخیستل*
- *ځینې خواړه لکه د پیزا، فریز شوي سبزیجات، یا د پاستا ترکاری کولی شي په فریزر کې ساتل شي، تر څو هغه وخت چې ته غواړې، په کم وخت کې چمتو شي.*
- *11. د چټکو پخلي پروسې سره سمون*
- *د ځینو ترکیبونو لپاره لکه " 30 دقیقې غذا" یا " 15 دقیقې خواړه" کارول. دا ډول ترکیبونه ستاسو سره مرسته کوي چې په چټکۍ سره خوړو ته لاسرسی پیدا کړئ.*
- *12. د چټک سرویس لپاره د خوړو چمتو کول*

- ***که تاسو د ورځې لپاره یوه ځانګړې خوړه جوړوئ، نو هغه لپاره یو څو اجزا تیار کړئ چې وروسته یې په مایکروویو یا د تودوخې سره بیا وکاروئ.***
- ***13. د ساده سمو جزو کارول***
- ***د ساده اجزاو څخه کار واخلئ لکه د فریز شوي سبزیجاتو او غوښې چټک سره پخول، یا د چټکو کڅوړو څخه ګټه پورته کول چې په یو څو دقیقو کې پخېږي.***
- ***دا لارې چارې کولی شي تاسو سره مرسته وکړي چې خوړه په لږ وخت کې او لږې هڅې سره تیار کړئ.***

- ***پنځلسم فصل : د صحي خواړو د ساتلو او ذخیره کولو طریقې***



- د صحي خوارو د ساتلو او ذخیره کولو لپاره لاندې لارې چارې او طریقې به مرسته وکړي چې خواره تازه او د خوړو کیفیت خوندي پاتې شي:
- د یخچال او فریزر کارول
- یخچال: خواره لکه لبنیات، غوښه، ماهی، او تازه سبزیجات باید په یخچال کې وساتل شي. دې سره د باکتریاوو د ودې مخه نیول کیږي او خواره تازه پاتې کیږي.
- فریزر: د اوږد مهال لپاره د خوارو ذخیره کولو لپاره فریزر وکاروئ. سبزیجات، غوښه، پاستا، او پخلي شوي خواره په فریزر کې ځای پر ځای کړئ.
- 2. د تودوخې کنټرول
- خواره باید د تودوخې د بدلون څخه مخنیوی وشي. له دې سره د باکتریاوو د وده مخه نیول کیږي. کله چې خواره په یخچال یا فریزر کې ساتل کیږي، د تودوخې د لوړیدو یا کمیدو څخه ډډه وکړئ.
- 3. د اصلي پیکجونو کارول
- خواره د خپلو اصلي پیکجونو یا بسته بندی کې ذخیره کړئ، که چیرې پیکج د بندیدو وړ وي. دا به د خوارو تازه والی او خوشبو ساتلو کې مرسته وکړي.
- که اصلي پیکجونه نشته، نو د هوا څخه د خوارو ساتلو لپاره د ایروټایټ بسته بندی وکاروئ.
- 4. د غذایي موادو تقسیم کول
- د خوارو په. کله چې تاسو لوی مقدار خواره ذخیره کوئ، دا به د خرابیدو مخه ونیسي که دا ډیر وخت پاتې شي.
- 5. د تازه میوو او سبزیجاتو ساتنه
- د تازه میوو او سبزیجاتو ساتلو لپاره دا مهمه ده چې هغوی د یخچال په ځانګړو برخو کې (لکه د سبزیجاتو دراز) یا په هواسکه ځای کې وساتل شي.
- د سبزیجاتو د ګندیدو مخنیوي لپاره، د اوبو سره د سبزیجاتو بریښنا وباسئ او هغوی په داسي بکس یا کڅوړه کې ځای پر ځای کړئ چې هوا یې آرامه وی.
- 6. د ګرمو او یخونکو خوړو د ساتلو د وخت کنټرول
- هر خواره باید یوازې د یو ځانګړي وخت لپاره ګرمو یا یخ کړي. د تودوخې د بدلون له امله، د خوارو کیفیت او تازه والی اغیزمن کیږي.
- 7. د ډبرو او شیشي جارونو کارول
- د تازه خوارو لکه د میوو، مربو، او د کور جوړ شویو ساسونو ذخیره کولو لپاره، د شیشي یا ډبرو جارونه کارول غوره دي. دغه جارونه هوا او رطوبت څخه خوندي پاتې کیږي، چې د خوارو تازه والي ته زیان ونه رسوي.
- 8. د خوارو د بسته بندی پروسه
- که تاسو د فریزر یا یخچال لپاره خواره ذخیره کوئ، نو د هغوی مناسب بسته بندي وکړئ. د فریزر لپاره پلاستیک یا ځانګړې کڅوړې چې هوا یې بندوي کارول غوره دي.
- د میوو او سبزیجاتو د ساتلو لپاره د ایروټایټ کڅوړې یا په ځانګړي ډول سیل شوی پیکجونه ګټور دي.
- 9. د خوړو د خرابیدو له مخنیوي لپاره د تاریخ ټاګ کول
- هر کله چې تاسو خواره ذخیره کوئ، د هغې د تاریخ په اړه یادداشت ولرئ. دا کار تاسو سره مرسته کوي چې پوه شئ کوم خواره باید ژر استعمال شي او کومې خواره اوږد مهال لپاره خوندي دي.
- 10. د یخچال یا فریزر د ښه تنظیم
- یخچال او فریزر باید په مناسب ډول تنظیم شي. د هوا جریان باید ښه وي ترڅو تودوخه او یخوالی یو شان پاتې شي. دا کار د خوارو خرابیدو او ضایعاتو مخه نیسي.
- 11. د پروسس شویو خوارو ذخیره کول

- ***پروسس شوي خواړه بايد په مناسب ډول خوندي شي. دوی معمولاً د خپلو اصلي بسته بنديو کې ساتل کيږي، چې د هغوی د خرابيدو مخه نيسي. که په ډبرو يا پلاستيک کڅوړو کې وي، بايد د تودوخې او رطوبت څخه خوندي وساتل شي.***
- ***12. د خواړو د نورو اجزاو سره سمون***
- ***خواړه بايد د نورو اجزاو سره سمون ولري. لکه د غوښې سره سبزيجات يا د څاروي محصولاتو سره حبوبات. دا به د خوړو ذخيره کولو لپاره يو مناسب چاپيريال جوړ کړي.***
- ***دا طريقې او تدابير به د خوړو کيفيت خوندي کړي او د خرابيدو مخه ونيسي، ترڅو تاسو کولی شئ په روغتيايي توګه خواړه ذخيره کړئ.***

- ***شپاړلسم فصل :د خوړو سره د خوند او بوی زیاتولو اسانه لارې***



-

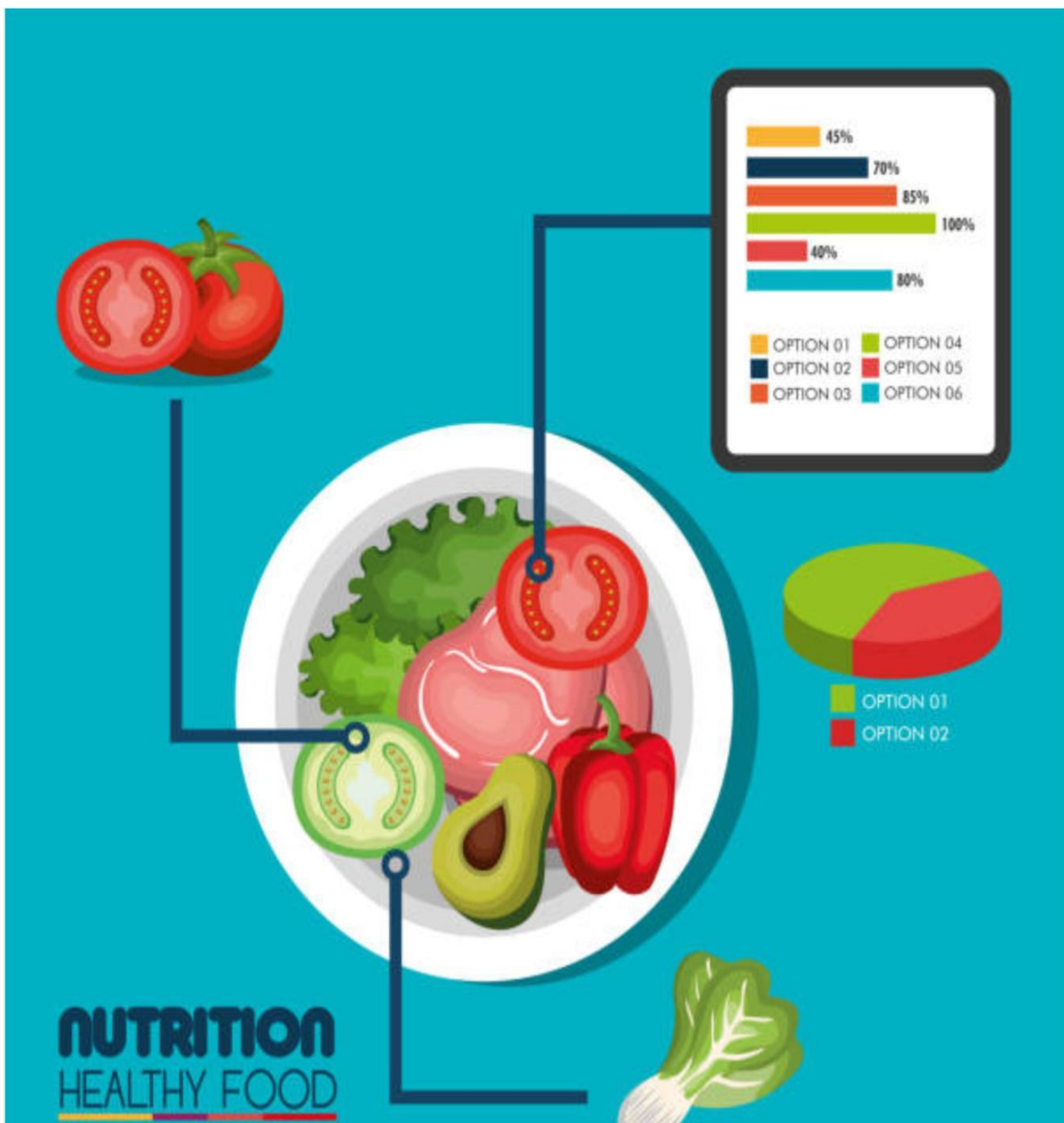
د خوړو سره د خوند او بوی زیاتولو لپاره ځینې اسانه لارې دي چې نه یوازې ستاسو خواړه خوندور کوي، بلکې د هغوی بوی هم زیاتوي. دلته څو مهمې لارې چارې ذکر شوې دي:

- ***د تازه سبزیجاتو او جوسونو کارول***
- ***زیتون، پودینه، او د لیمو رس: د تازه سبزیجاتو لکه زیتون، پودینه یا لیمو رس، د خوړو بوی او خوند زیاتوي. د خوراکونو پر سر دا سبزیجات یا جوس اضافه کړئ.***
- ***د سویا ساس یا زهره: سویا ساس، سرکه، یا زهره د خوړو د خوند په زیاتولو کې مرسته کوي.***
- ***2. د خوندونو لپاره د مختلفو مسالو او نباتاتو استعمال***
- ***د هګیو وریژې یا د جوارو پوره پسته: مسالې لکه هګی وریژې، د جوارو پسته یا د زعفرانو یا مرچو استفاده کول، د خوړو خوند او بوی زیاتیږي.***
- ***دارچین، تل، ګلاب او انګور: د دارچین، تل، ګلاب او انګور په شمول نورو طبیعي مسالو استعمال سره، خوړو ته یو نوی خوند ورکول کیږي.***
- ***3. د ترو تازه مرکباتو کارول***
- ***د مرکباتو لکه د لیمو، سنتره، یا انګور رس د خوړو لپاره د بوی زیاتولو لپاره کارول کیږي. دا طبیعي تیزابیت خوړو ته تازه او خوندور بوی ورکوي.***
- ***4. د خامو موادو تازه او طبیعی استعمال***
- ***د خامو موادو، لکه تازه د ټماټو، د ګلاب ګلاب، یا د طعم لرونکو سبزیجاتو کارول، د خوند او بوی لپاره ډیر ګټور وي.***
- ***5. د صحي غوړو کارول***
- ***د سالم غوړو لکه زیتون غوړی یا د آوکادو غوړی د خوړو د خوشبو زیاتولو او د خوند پراختیا لپاره کارول کیږي. دا غوړي نه یوازې د بوی زیاتولو لپاره ښه دي بلکه د روغتیا لپاره هم ګټور دي.***
- ***6. د ګرمی او جدي تودوخې سره خواړه جوړول***
- ***د خوند او بوی زیاتولو لپاره ګرمی: کله چې خواړه په تودوخه کې تیار شي، د موادو د خوشبو خوشبو خپریږي. د کباب کولو، توشو او یا خوندور سبزیجاتو پخول د بوی لپاره مرسته کوي.***
- ***7. د بیکینګ په وخت کې د خوشبو د زیاتولو لپاره د اجزاو کارول***
- ***د بیکینګ وخت کې د وانیلې، زعفران، یا دارچین لکه مواد اضافه کول د خوړو بوی ډېر خوندور کوي. د بیکینګ په وخت کې دا مواد خوراک ته ځانګړی بوی او خوند ورکوي.***
- ***8. د دودی بوی تولید***
- ***د دودی خوشبو: د دودی خوند د دودي سبزیجاتو یا ماهی سره هم راځي. د کباب کولو یا د بخار کولو په وخت کې د دودی خوند ډېر خوندور کیږي.***
- ***9. د مېوې د اضافه کولو سره***
- ***د تازه مېوې، لکه انګور، کیوي، بیري یا سیب اضافه کول هم د خوړو بوی زیاتوي. دا د خوړو په خوشبویي کې مرسته کوي او هم یې خوړتیا زیاتوي.***
- ***10. د ډول ډول ساسونو استعمال***
- ***مختلف ساسونه لکه باربیکیو ساس، ټماټو ساس، یا ګلینګ ساس د بوی د زیاتولو لپاره ګټور دي. د دې ساسونو اضافه کول د خوړو د خوند او بوی د زیاتولو لپاره اسانه لار ده.***
- ***11. د تازه ریښو استعمال***
- ***تازه زنجبیل او لهسن: زنجبیل او لهسن د خوړو بوی زیاتوي او خوند ته ځانګړې انرژي ورکوي. دا مواد د خوند لپاره طبیعي خوشبو او خوشبویي تولیدوي.***
- ***12. د مېوې د خشک کولو څخه استفاده***
- ***د خوړو خشک شویو میوو، لکه کشمش، خوږو انګور یا خرما د خوراکونو خوند او بوی د زیاتوالي لپاره ښه انتخاب دی.***

- **13. د هوای حرکت**
- ***که تاسو خواړه پخوئ او غوارئ چې بوی زیات شي، نو د هوای حرکت یا هوا د موادو د خوشبو خپریدو لپاره مرسته کوي.***
- ***دا اسانه لارې چارې به تاسو سره مرسته وکړي چې د خوړو خوند او بوی زیات کړئ، چې ستاسو خواړه نه یوازې خوندور بلکې خوشبو هم ولري.***

- ***پایله او روغتیایي مشورې***
پایله او روغتیایي مشورې
- ***د روغتیا لپاره د خوړو اهمیت نه یوازې په خوند بلکې په تغذیه او تولیزو ګټو کې هم دی. د غذا سالمه مصرف کول د بدن ټولې اړینې اړتیاوې پوره کوي، او د ژوند کیفیت لوړوي. په دې برخه کې ځینې کلیدي پایلې او روغتیایي مشورې دې ته اشاره کوي:***
- ***پایله***
- ***د متوازن خوړو اهمیت:***
یو متوازن رژیم د بدن د ټولو اړینو موادو لکه پروټین، کاربوهایدریټ، فایبر، چربی، ویټامینونه او منرالونه ترلا

- ***اوولسم فصل:د د وزن کمولو لپاره اسانه او مغذی د خوړو ترکیبونه چې به افغانستان کې د لاسرسي وړ دی***



- ***سبزي سوپ***
- ***ترکیب: پالک، گشنیز، شبت، بادرنګ، مرچ، هوږه، شړشمه، اوبه، مالګه.***
ګټه: کم کالوري، زیات فایبر، د هضم لپاره ښه.
- ***چنګاکي (چکاوک) او شړومبو ترکیب***
- ***ترکیب: چنګاکي، شړومبو، د لیمو اوبه، مالګه، زنجفیل.***
ګټه: چربی نه لري، معده صفا کوي، متابولیزم تېزوي.
- ***بادنجان کباب***
- ***ترکیب: بادنجان، هوږه، زیتون تېل، د لیمو اوبه، دالي مساله.***
ګټه: د شحم کمښت، بدن ته مغذي مواد ورکوي.
- ***اوبه‌دار سبزيجات (سلاد)***
- ***ترکیب: کاهو، بادرنګ، رومیان، زیتون، د لیمو اوبه.***
ګټه: معده ډکوي، د بدن لپاره ویټامینونه ورکوي.
- ***مومپلي او کاهو ترکیب***
- ***ترکیب: مومپلي، کاهو، د لیمو اوبه، یو لږ شات.***
ګټه: د هوساینې احساس ورکوي، متابولیزم تېزوي.
- ***دال او پالک شوروا***
- ***ترکیب: سره دال، پالک، هوږه، زیتون تېل، مرچ.***
ګټه: پروټین لري، د هاضمې سیستم پیاوړی کوي.
- ***تور چای او شات***
- ***ترکیب: تور چای، یو کوچنی کاشوغه شات، د لیمو څاڅکي.***
ګټه: د چربیو سوځولو کې مرسته کوي.
- ***زنبي او د لیمو اوبه***
- ***ترکیب: زنبي (تخمونه)، د لیمو اوبه، اوبه.***
ګټه: اشتها کموي، بدن ته انرژي ورکوي.
- ***د کدو او زردک سوپ***
- ***ترکیب: زردک، کدو، هوږه، دالي مرچ، د لیمو اوبه.***
ګټه: بدن ته ویټامینونه ورکوي، معده ډکوي.
- ***دال او بادرنګ ترکیب***
- ***ترکیب: دال، بادرنګ، د لیمو اوبه، زیتون تېل.***
ګټه: د هاضمې لپاره ګټور، کم کالوري.
- ***د لیمو اوبه او زنجبیل چای***
- ***ترکیب: د لیمو اوبه، زنجفیل، اوبه، شات.***
ګټه: چربي سوځوي، بدن پاکوي.
- ***د جوارو او دال شوروا***
- ***ترکیب: جوار، سره دال، هوږه، مرچ، زیتون تېل.***
ګټه: مغذي، د اشتها کنټرولوي.
- ***د هندوانې اوبه***
- ***ترکیب: هندوانه، د نعناع پاڼې، د لیمو اوبه.***
ګټه: بدن ته اوبه ورکوي، اشتها کموي.

- ساده شوروا د چرګ غوښې سره
- ترکیب: چرګ، هوږه، مرچ، پالک، شبت.
  ګټه: پروټین لري، بدن ته قوت ورکوي.
- د کچالو او پالک ترکیب
- ترکیب: کچالو، پالک، زیتون تېل، مالګه، مرچ.
  ګټه: د هاضمې لپاره ښه، بدن ته طبیعي انرژي ورکوي.
- د بادرنګ او زیتون ترکیب
- ترکیب: بادرنګ، زیتون، د لیمو اوبه، نعناع.
  ګټه: معده ډکوي، وزن کمولو کې مرسته کوي.
- د ګشنیز او د لیمو اوبه
- ترکیب: تازه ګشنیز، د لیمو اوبه، اوبه.
  ګټه: بدن پاکوي، د وینې دوران ښه کوي.
- زردک او د لیمو جوس
- ترکیب: زردک، د لیمو اوبه، یو لږ شات.
  ورکوي، د پوستکي لپاره ښه. Aګټه: بدن ته ویټامین
- د چای نبات د نعناع سره
- ترکیب: چای نبات، نعناع، شات، د لیمو اوبه.
  ګټه: د معدې درد کموي، د هاضمې سیستم ښه کوي.
- ساده لوبیا او پالک ترکیب
- ترکیب: لوبیا، پالک، زیتون تېل، هوږه، مرچ.
  ګټه: پروټین لري، د معدې سیستم ته ګټور دی.

- . دلته د شلومبو د ترکیب جوړولو طریقه ده چې د دې اجزاوو په کارولو سره د وزن کمولو کې مرسته کولی شي:
- د شلومبو ترکیب د زیات وزن لپاره:
- :اجزاوې
- وچه مرچک (کچالو مرچک یا هیل): دا د میټابولیزم د زیاتوالي او چربی د سوځولو سره مرسته کوي.
- اوړ (زنجبیل): اوړ د هاضمې سیستم ته ګټه رسوي او د چربی سوځولو لپاره مفید دی.
- نانا (سپین نعناع): نانا د هاضمې سیستم ښه کوي او د وزن کمولو لپاره ښه دی.
- بادرګ (کوسل یا خیار): بادرګ د بدن د اوبو مقدار کموي او د چربی د کمولو سره مرسته کوي.
- د شلومبو جوړولو طریقه:
- وچه مرچک: د لږ مقدار سره وچه مرچک اضافه کړئ. مرچک د بدن د چربی سوځولو لپاره ګټور دی.
- اوړ (زنجبیل): لږ مقدار زنجبیل نرم کړئ او هغه هم ترکیب ته اضافه کړئ.
- نانا (نعناع): نانا په ښه توګه جلا کړئ او د مرچک او زنجبیل سره ګډ کړئ.
- بادرګ: بادرګ پرې کړئ او په ګډه سره یې نور اجزاوو ته اضافه کړئ.
- د دې ترکیب استعمال:
- دا شلومبه د ورځې په پیل کې له نیمې ګلاس ګرمې اوبو سره وخورئ.
- د ورځې دوه یا درې ځله استعمال کړئ، په ځانګړي توګه مخکې له خوړو.
- ددې ترکیب استعمال د هاضمې سیستم ښه کوي، د بدن د اوبو توازن تنظیموي او د میټابولیزم زیاتوي، چې د وزن کمولو لپاره ګټور دی.

- ***یادونه: د دې ډول طبیعي ترکیبونو سره، ښه ده چې د توازن او متوازن خوراک تر څنګ فزیکي فعالیت هم وکړی ترڅو وزن په صحی توګه کم شي.***

- ***دا ترکیبونه د وزن کمولو لپاره ډېر اغېزمن دي، ځکه چې طبیعي مواد لري، معده ډکوي، او د اضافي چربيو سوځولو کې مرسته کوي***

- ***شنيز (Spinach): د اوسپنې، فايبر، او ويټامين A غني سرچينه ده.***
- ***شړشم ساګ (Mustard Greens): د هاضمې لپاره ښه دی او بدن ته انرژي ورکوي.***
- ***کريلا (Bitter Gourd): وينه پاکوي، د شکر کنټرولوي، او وزن کموي.***
- ***توري مولی (Radish): معدې ته ښه ده، د فايبر ښه سرچينه ده.***
- ***بادرنګ (Cucumber): د بدن د هايډريټ ساتلو لپاره ګټور دی.***
- ***ګوبي (Cabbage): د کولمو روغتيا ته ګټور دی، د بدن د زهرجنو موادو ايستلو کې مرسته کوي.***
- ***بروکولي (Broccoli): د فايبر او پروټين ښه ترکيب لري، وزن کموي.***
- ***شين مرچ (Green Bell Pepper): د بدن ميټابوليزم تېزوي، کالوري کم لري.***
- ***سور روميان (Tomatoes): بدن ته ويټامين C ورکوي، تازه کوي.***
- ***ليمو (Lemon): د غوړ سوځولو کې مرسته کوي، د بدن دفاعي سيستم قوي کوي.***
- ***دا سبزيجات د وزن کمولو لپاره ډېر ګټور دي.***

- ***۳. د هګيو او سبزيجاتو سابه***
- ***مواد:***
- ***۲ هګۍ***
- ***۱ کوچنۍ پياز***
- ***۱ پياله پالک***
- ***۱ کاشوغه زيتون تېل***
- ***مالګه، مرچ، زردچوبه***
- ***ترکيب:***
- ***پياز په زيتون تېل کې لږ سره کړئ.***
- ***پالک ورزيات کړئ او لږ اوبه ورواچوئ، ترڅو نرم شي.***
- ***هګۍ ورزياتي کړئ او لږ وخت يې پرېږدئ، ترڅو ښه پخې شي.***
- ***۴. د توتيې شوې کب او زيتونو سالاد***
- ***مواد:***
- ***۱ پياله کب (پخلی شوی، بې‌استخوانه)***
- ***۲/۱ پياله زيتون***
- ***۱ رومي***
- ***۲/۱ پياله ختکي***

- ۱ کاشوغه زیتون تېل
- مالګه، مرچ
- ترکیب:
- ټول مواد سره یوځای کړئ.
- زیتون تېل او مالګه ورزیاتې کړئ.
- ښه سره ګډ کړئ او سرو کړئ.
- د چرګ غوښې او دال شوروا
- مواد:
- ۲ ټوټې بې‌پوسته چرګ غوښه
- ۱ پیاله دال
- ۱ کوچنی پیاز
- ۱ کاشوغه زیتون تېل
- مالګه، مرچ، زردچوبه
- ترکیب:
- دال پخه کړئ ترڅو نرم شي.
- پیاز په زیتون تېل کې سره کړئ، بیا چرګ غوښه ورواچوئ.
- دال ورزیاتې کړئ او لږ اوبه ورواچوئ.
- پرېږدئ چې ښه سره یوځای شي او پخې شي.

- ۳. د هګیو او سبزیجاتو سابه
- مواد:
- ۲ هګۍ
- ۱ کوچنی پیاز
- ۱ پیاله پالک
- ۱ کاشوغه زیتون تېل
- مالګه، مرچ، زردچوبه
- ترکیب:
- پیاز په زیتون تېل کې لږ سره کړئ.
- پالک ورزیات کړئ او لږ اوبه ورواچوئ، ترڅو نرم شي.
- هګۍ ورزیاتې کړئ او لږ وخت یې پرېږدئ، ترڅو ښه پخې شي.
- ۴. د ټوټې شوي کب او زیتونو سالاد
- مواد:
- ۱ پیاله کب (پخلی شوی، بې‌استخوانه)
- ۲/۱ پیاله زیتون
- ۱ رومي
- ۲/۱ پیاله ختکي

- ۱ کاشوغه زيتون تېل
- مالګه، مرچ
- ترکيب:
- ټول مواد سره يوځای کړئ.
- زيتون تېل او مالګه ورزياتي کړئ.
- ښه سره ګډ کړئ او سرو کړئ.
- ۵. د چرګ غوښې او دال شوروا
- مواد:
- ۲ ټوټې بېپوسته چرګ غوښه
- ۱ پياله دال
- ۱ کوچنی پياز
- ۱ کاشوغه زيتون تېل
- مالګه، مرچ، زردچوبه
- ترکيب:
- دال پخه کړئ ترڅو نرم شي.
- پياز په زيتون تېل کې سره کړئ، بيا چرګ غوښه ورواچوئ.
- دال ورزياتي کړئ او لږ اوبه ورواچوئ.
- پرېږدئ چې ښه سره يوځای شي او پخې شي.
- دلته يو ساده، سالم او د وزن کمولو لپاره مناسب ترکيب دی:
- د سبزيجاتو او چرګ غوښې سالم کباب
- مواد:
- ۲ ټوټې بېپوسته چرګ غوښه
- ۱ پياله سبزيجات (مثل مرخېړي، ګازرې، تماټر)
- ۱ کوچنی پياز
- ۱ کاشوغه زيتون تېل
- مالګه او مرچ د ذائقې لپاره
- ترکيب:
- چرګ غوښه په کوچنيو ټوټو وويشئ.
- سبزيجات په ټوټو پرې کړئ.
- پياز او سبزيجات په زيتون تېل کې لږ سره کړئ.
- چرګ غوښه ورزياتي کړئ او يو څو دقيقې يې سره کړئ.
- مالګه او مرچ ورزياتي کړئ او بيا يې په کباب ډول ورپرېږدئ.

- د صحي خوراک انتخاب: د غذايي موادو پراخې ډلې لکه سبزيجات، ميوې، او د پروټينو سرچينې لکه غوښه، کب، او حبوبات بايد په خپل رژيم کې زياتې کړئ.
- د کافين او چای کارول: څښل د سبز چای او کافين لرونکي مشروبات کولی شي د ميټابوليزم زياتولو کې مرسته وکړي.
- د اوبو زيات څښل: د اوبو څښل د بدن هاضمه او د وزن کمولو لپاره اړين دي، څکه چې دا د بدن نه اضافي توډوخه او زهرجات خارجوي.

- ورزش کول: پیاوړی ورزشونه لکه دویدن، پلي تګ، یا د وزن ورکولو لپاره ځانګړي تمرینونه (مثلاً، د وزن پورته کول یا کارډیو) کولی شي چټک وزن کمولو کې مرسته وکړي.
- د خوب ښه کیفیت: کافي او ښه کیفیت خوب د بدن لپاره اړین دی، ځکه چې کم خوب کول کولی شي د هارمونونو په کنټرول کې ستونزې پیدا کړي چې د وزن زیاتوالی سبب ګرځي.
- د کم کالورۍ خوړو انتخاب: د کم کالورۍ خوړو سره د خوړو تناسب ښه کولو سره د وزن کمول آسانه کیږي. د چربی او شکر لرونکي خوړو څخه ډډه وکړئ.
- د خوړو کوچنۍ برخې خوړل: د خوړو کوچنۍ برخې خوړل کولی شي ستاسو د کالورۍ مصرف کم کړي او د وزن کمولو پروسه ګړندۍ کړي.
- د خپلو عادتونو څارنه: دا چې د خوراک عادتونه څارل او د اوږدمهاله بدلون لپاره پلان جوړول، د وزن کمولو لپاره یوه مهمه برخه ده.
- (د لوړ شدت وقفي HIITدلته د وزن کمولو لپاره یو څو اضافي مشورې دي:په منظم ډول تمرینونه کول: تمرینات لکه تمرینونه) د چټک وزن کمولو لپاره ډیر مؤثره دي. د دې تمریناتو په مرسته بدن زیات کالورۍ سوځوي.
- د خوړو پلان جوړول: د ورځني خوړو پلان جوړول او مخکې له مخکې تیارول کولی شي تاسو ته په صحي توګه د خوراکونو اندازه او کیفیت کنټرول کړي.
- د شکر کمول: د شکر او پروسس شوي خوړو کمول د وزن کمولو په لور مهم ګام دی. شکر زیاتول د بدن لپاره اضافي کالورۍ راوړي چې د وزن زیاتوالي سبب کیږي.
- د سبزیجاتو زیاتوالی: سبزیجات د وزن کمولو لپاره بهترینه انتخاب دي، ځکه چې دا د کم کالورۍ او لوړ فایبر لرونکي موادو څخه ډک دي، چې د هضم لپاره ښه دي او د اوږدې مودې لپاره د کتلې احساس ورکوي.
- د بدن اندازه کول: په منظم ډول د خپل وزن او اندازه ثبتول کولی شي تاسو ته د پرمختګ د څارلو لپاره الهام درکړي او د هدفونو ته رسیدلو لپاره هڅوي.
- د غوړو لپاره صحي بدیلونه: د روغتیایي غوړو لکه زیتون تېل یا د کوکونټ تېل استعمال د بدو غوړو ځای ناستي کول د وزن کمولو لپاره ښه انتخاب دی.
- ذهنی توازن: د ذهني فشار کمول د وزن کمولو یوه مهمه برخه ده. فشار کولی شي د راحتۍ لپاره خورا ډیر خواره خوړلو ته وپیژني. مدیتیشن او آرامتیا کولی شي په دې کې مرسته وکړي.
- دا مشورې کولی شي تاسو سره د وزن کمولو هدف ته رسیدلو کې مرسته وکړي.
-

- یادونه:

دا کتاب یوازې د عمومي لارښوونو لپاره دی. د هرې ناروغی یا ځانګړې اړتیا په صورت کې، مهرباني وکړئ د خپل ډاکټر یا تغذیه پوه سره مشوره وکړئ مخکې له دې چې کوم ډول خواړه یا تغذیې ته تغیر ورکړئ. د ډاکټر مشورې ته پام کول د ښه صحت لپاره مهم دي.
د کم وزن لرونکو کسانو لپاره خواړه باید د پروټین، کالوریز، او مغذي موادو څخه بډې وي. دلته یو لیست دی چې کولی شي د دې کسانو د انرژۍ زیاتولو او د بدن د عضلاتو جوړولو کې مرسته وکړي:

- ***اتلسم فصل :د پروټین او کالوریزو څخه بډاې خواړه دی چی د عضلاتو او بدن په ترمیم لپاره اړین دی***



لیکواله :شبانه پوپل

- ***د مغذي غوښو ترکیب:***
- ***غویي غوښه، چرګ یا ماهي: دا غوښې د پروټین یوه غښتلې سرچینه دي چې د عضلاتو جوړولو او د بدن د ترمیم لپاره خورا اړین دي.***
- ***ترکیب: غوښه په صحي ډول پخه کړئ (د تیل کم استعمال سره). د سبزیجاتو لکه کچالو، ګازر او کدو سره یې وړاندې کړئ ترڅو د کربوهیدریټ، فایبر او ویټامینونو ښه سرچینه ولري.***
- ***د اندې او مغزاتو ترکیب:***
- ***اندې: د پروټین یوه ښه سرچینه ده او د بدن لپاره په کالوریزو کې لوړتیا راولي.***
- ***مغزات (لکه بادام، پسته، او ځینې نور): د چربۍ ښه سرچینې دي چې بدن ته انرژي ورکوي.***
- ***ترکیب: یو شیک جوړ کړئ د اندې، مغزاتو او د شات سره. یا د مغزاتو او اندو سره یو ټکټ جوړ کړئ او د هغې سره میوې او سبزیجات وخورئ.***
- ***د زیتون تېل یا کوکنار تېل ترکیب:***
- ***تېلونه: زیتون تېل او کوکنار تېل د ښه چربو سرچینې دي چې د بدن لپاره کالوریز زیاتوي.***
- ***ترکیب: خوراکونه په دې تېلونو سره پخه کړئ. د غوښې، سبزیجاتو، یا خوراکي توکو لپاره یې یو سالم او مغذي انتخاب وګڼئ.***
- ***2. د خواړو اضافي کالوریز زیاتولو لپاره:***
- ***2.1 د آووکاډو او مکهن ترکیب:***
- ***آووکاډو: د چربو او کالوریزو لوړې سرچینې دي.***
- ***مکهن: مکهن د کالوریزو زیاتولو لپاره ګټور دی.***
- ***ترکیب: د آووکاډو او مکهن سره د ټوسټ یا سلاد کې استعمال کړئ.***
- ***2.2 د کریم یا لبنیاتو ترکیب:***
- ***کریم: د پرچون کریم یا د لبنیاتو د مالګې کمې نسخه د کالوریزو د زیاتولو لپاره غوره ده.***
- ***د لبنیاتو شیک: یو شیک جوړ کړئ چې کریم، د شاتو، او مغزاتو پکې اضافه کړئ.***
- ***3. د نشایسته لرونکو خوراکونو ترکیب:***
- ***3.1 د کچالو او ګندم یا اوړه ترکیب:***
- ***کچالو او اوړه: د نشایسته لرونکي خوراکونو کارول د بدن لپاره د انرژۍ یوه ښه سرچینه ده.***
- ***ترکیب: د کچالو او ګندم اوړه سره پخې شوې ډوډۍ یا تهان (پلو) تیار کړئ، او د غوښې سره یې خورئ.***
- ***3.2 د منو او انګورو شیک:***
- ***منې او انګور: میوې چې نه یوازې ویټامینونه بلکې کالوریز هم ورکوي.***
- ***ترکیب: منې، انګور او یو څه د شاتو سره شیک جوړ کړئ. یا د پټو د شیک څخه د انرژۍ زیاتولو لپاره یې هم اضافه کړئ.***
- ***4. د خوړو د مصرف وخت ته پام کول:***

- *مکرر خواړه: د کم وزن لرونکو کسانو لپاره غوره ده چې په ورځ کې څو ځله خواړه وخوري (درې لویې خواړه او درې کوچنۍ) ترڅو د بدن کالوریز او پروټین زیات شي.*
- *د شیکونو او سموothies استعمال: شیکونه او سموothies د اضافي کالوریزو اخیستلو لپاره ګټور دي، ځکه چې دوی د خوړو څخه پرته په اسانۍ سره مصرف کېدای شي.*
- *5. د خوړو لپاره اضافه توکي:*
- *شات: شات د اضافي کالوریزو لپاره خورا ښه انتخاب دی.*
- *د پروټین شیکونه: په پروټین شیکونو کې د میوو، مغزاتو او لبنیاتو سره پروټین زیات کړئ.*
- *چاکلیټ او خشک مېوې: د انرژۍ لپاره د خوشحالۍ خوړل، د کالوریزو زیاتولو لپاره ښه لاره د ه*
- *د اندو او مغزاتو شیک*
- *اجزاء:*
- *2 انډې (پخې شوې)*
- *4/1 کپ بادام یا پسته*
- *1 موز*
- *1 کپ شات*
- *1 کپ د شیدو یا د بادام شیدې*
- *1 قاشق د میده شوي کچالو پاوډر (اختیاري)*
- *طریقه:*
- *ټول اجزاء په یوه بلینډر کې واچوئ.*
- *ښه سره ګډ کړئ تر څو سموټې جوړ شي.*
- *دا شیک په ورځ کې یو یا دوه ځله وکاروئ ترڅو پروټین او کالوریز زیات کړئ.*
- *2. د غوښې او کچالو پوره*
- *اجزاء:*
- *1 کیلو غوښه (غویې یا چرګ)*
- *4 لوی کچالو*
- *1 پیاز*
- *2 تماتر*
- *1 قاشق زیتون تېل یا کوکنار تېل*
- *مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)*
- *2/1 قاشق د لہسن پاوډر*
- *1 کپ اوبه*
- *طریقه:*
- *پیاز په تېل کې سره کړئ تر څو نرم شي.*
- *غوښه اضافه کړئ او ښه سره ګډ کړئ.*
- *تماتر، لہسن، مالګه او مرچ اضافه کړئ او لږه موده یې پرېږدئ.*
- *کچالو او اوبه ورزیات کړئ او پخه کړئ تر څو کچالو نرم شي.*
- *د دې پوره څخه د پروټین او کالوریزو لپاره ګټه واخلئ.*

- ***3. د آووکاډو او مکهن ډوډۍ***
- ***اجزاء:***
- ***1 آووکاډو***
- ***2 توسټ توټې***
- ***2 قاشق مکهن***
- ***2/1 قاشق شات***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***
- ***آووکاډو پوست کړئ او یې پوره کړئ.***
- ***د آووکاډو پوره شوي توټې د شات او مکهن سره ګډ کړئ.***
- ***توسټ توټې ته دغه آووکاډو مکس اضافه کړئ او وخورئ.***
- ***دا یو مغذي خواړه دی چې د کالوریزو زیاتولو کې مرسته کوي.***
- ***4. د مغزاتو او مېوو ټکټ***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ بادام، پسته، او کاجو***
- ***4/1 کپ کشمش***
- ***4/1 کپ شات***
- ***2/1 کپ د نورو خشک مېوو لکه انجیر یا زردالو***
- ***طریقه:***
- ***ټول مغزات او خشک مېوې ښه سره ګډ کړئ.***
- ***شات ورزیات کړئ او یو ټکټ جوړ کړئ.***
- ***دا ټکټ د انرژۍ او کالوریزو د زیاتولو لپاره ښه انتخاب دی.***
- ***5. د سبزیجاتو او د غوښې سوپ***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کیلو غوښه (غوبې یا چرګ)***
- ***1 ګازر***
- ***1 کچالو***
- ***1 پیاز***
- ***2 تماټر***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***طریقه:***
- ***غوښه په زیتون تېل کې تودوخه کړئ تر څو لږه پخه شي.***
- ***ټول سبزیجات (ګازر، کچالو، تماټر) اضافه کړئ.***
- ***مالګه، مرچ او اوبه ورزیات کړئ.***

- ***پوره د 30 دقیقو لپاره پخه کړئ تر څو سبزیجات نرم شي.***
- ***دا سوپ د پروټین او کالوریزو زیاتولو لپاره ګټور دی.***
- ***6. د شیدو او شاتو شیک***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ شیدې یا بادام شیدې***
- ***1 قاشق شات***
- ***1 موز***
- ***4/1 کپ مغزات (بادام، پسته)***
- ***1 قاشق د پروټین پاوډر (اختیاري)***
- ***طریقه:***
- ***ټول مواد په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ ترڅو سموټي جوړ شي.***
- ***دا شیک د پروټین، کالوریزو او مغذي موادو لپاره یو غوره انتخاب دی.***
- ***7. د شاتو او میوو شیک***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کپ د شاتو***
- ***2/1 کپ کشمش***
- ***4/1 کپ بادام***
- ***1 کپ د شیدو یا بادام شیدې***
- ***2/1 موز***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ تر څو سموټي جوړ شي.***
- ***دا شیک د کالوریزو او پروټین د زیاتولو لپاره عالي دی.***
- ***8. د لوبیا او غوښې سوپ***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ سپین یا تور لوبیا***
- ***2/1 کیلو غوښه (غوښې یا چرګ)***
- ***1 پیاز***
- ***2 تماتر***
- ***2/1 کچالو***
- ***1 ګازر***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***2 قاشق زیتون تېل***
- ***طریقه:***

- ***لوبیا په اوبو کې پخه کړئ تر څو نرم شي.***
- ***پیاز او غوښه په زیتون تېل کې سره کړئ.***
- ***گازر، کچالو، ټماټر، او مالګه اضافه کړئ.***
- ***لوبیا او اوبه ورزیات کړئ او پخه کړئ تر څو ټول سبزیجات نرم شي.***
- ***د دې سوپ څخه د پروټین او کالوریزو د زیاتولو لپاره گټه واخلئ.***
- ***9. د پنیر او انډو اوړه***
- ***اجزاء:***
- ***2 انډې***
- ***4/1 کپ پنیر***
- ***4/1 کپ اوړه***
- ***1 قاشق زیتون تېل یا مکهن***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***
- ***انډې په یوه کاسه کې سره وکړئ.***
- ***اوړه، پنیر، او مالګه مرچ ورزیات کړئ.***
- ***په یوه تابه کې تېل یا مکهن گرم کړئ او انډې ورواچوئ.***
- ***پخه کړئ تر څو ښه سره پخه شي.***
- ***دا خواړه د پروټین او کالوریزو ښه سرچینه ده.***
- ***10. د سبزیجاتو او لوبیا ټکټ***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ سپین لوبیا***
- ***1 کچالو***
- ***1 گازر***
- ***1 پیاز***
- ***2/1 کپ بادام یا مغزات***
- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***
- ***لوبیا په اوبو کې پخه کړئ تر څو نرم شي.***
- ***سبزیجات (کچالو، گازر، پیاز) پخه کړئ او په ټوټو کې پرې کړئ.***
- ***ټول مواد یو ځای گډ کړئ او د بادامو یا مغزاتو سره یې گنډل کړئ.***
- ***دې ټکټ د پروټین، کالوریزو او فایبر ښه سرچینه ده.***
- ***11. د پروټین شیک***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ شیدې یا بادام شیدې***
- ***4/1 کپ د پروټین پاؤډر***

- ***1 موز***
- ***4/1 کپ بادام یا پسته***
- ***1 قاشق شات***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ تر څو سموتي جوړ شي.***
- ***دا شیک د پروټین او کالوریزو لپاره یو غوره انتخاب دی.***
- ***12. د آووکاډو او د پروټین شیک***
- ***اجزاء:***
- ***1 آووکاډو***
- ***1 کپ شیدې یا بادام شیدې***
- ***1 موز***
- ***1 قاشق د پروټین پاوډر***
- ***2/1 قاشق د شاتو***
- ***طریقه:***
- ***آووکاډو پوست کړئ او یې پوره کړئ.***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ ترڅو سموتي جوړ شي.***
- ***د دې شیک څخه د کالوریزو او پروټین د زیاتولو لپاره ګټه واخلئ.***
- ***13. د اوبو او زیتون تېل سره د سبزیجاتو ستیر فرای***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ بروکولي***
- ***2/1 کچالو***
- ***2/1 پیاز***
- ***2/1 فلفل (تور یا سپین)***
- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***
- ***ټول سبزیجات (بروکولي، کچالو، پیاز، فلفل) په یوه کاسه کې واچوئ.***
- ***زیتون تېل په یوه پین کې ګرم کړئ.***
- ***سبزیجات د زیتون تېل سره پخ کړئ.***
- ***مالګه او مرچ ورزیات کړئ.***
- ***دا د کالوریزو او انرژۍ یوه ښه سرچینه ده.***
- ***14. د لوبیا او د کچالو پوره***
- ***اجزاء:***

- ***1 کپ تور لوبیا***
- ***1 کچالو***
- ***1 پیاز***
- ***1 تماتر***
- ***2/1 قاشق زیتون تېل***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***
- ***لوبیا پخه کړئ تر څو نرم شي.***
- ***کچالو پوست کړئ او پخه کړئ.***
- ***پیاز او تماتر سره کړئ.***
- ***ټول مواد په یوه کاسه کې واچوئ او یو پوره جوړ کړئ.***
- ***دا پوره د پروټین او کالوریزو لپاره غوره دی.***
-
- ***15. د میوو او مغزاتو د انرژۍ ټکټ***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کپ بادام***
- ***4/1 کپ پسته***
- ***4/1 کپ کشمش***
- ***4/1 کپ د خشک زردالو توټې***
- ***2 قاشق شات***
- ***4/1 کپ د شاتو پاوډر***
- ***طریقه:***
- ***ټول مغزات او خشک میوې یو ځای ګډ کړئ.***
- ***شات او د شاتو پاوډر اضافه کړئ.***
- ***یو ټکټ جوړ کړئ او د ورځې په اوږدو کې یې وخورئ.***
- ***دا ټکټ د انرژۍ، پروټین، او کالوریزو په زیاتولو کې مرسته کوي.***
- ***16. د شیدو او انډو سموتي***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ شیدې یا بادام شیدې***
- ***1 انډه***
- ***4/1 کپ د پروټین پاوډر***
- ***1 موز***
- ***1 قاشق شات***
- ***4/1 کپ مغزات (بادام، پسته، یا کاجو)***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***

- ښه سره ګډ کړئ تر څو سموتي جوړ شي.
- د دې سموتي څخه د پروټین او کالوریزو ښه سرچینه ترلاسه کړئ.
- 17. د روغ غوښې او سبزیجاتو پوره
- اجزاء:
- 2/1 کیلو غوښه (غویي یا چرګ)
- 1 کچالو
- 1 ګازر
- 1 پیاز
- 2 تماتر
- مالګه او مرچ
- 1 قاشق زیتون تېل
- طریقه:
- غوښه په زیتون تېل کې سره کړئ.
- سبزیجات (کچالو، ګازر، پیاز، تماتر) اضافه کړئ.
- مالګه، مرچ او اوبه ورزیات کړئ او پخه کړئ.
- دا پوره د کالوریزو، پروټین او مغذي موادو لپاره ښه انتخاب دی.
- 18. د کیلې او آووکاډو سموتي
- اجزاء:
- 1 کیلې
- 1 آووکاډو
- 2/1 کپ د شیدو یا بادام شیدې
- 1 قاشق د پروټین پاوډر
- 1 قاشق شات
- طریقه:
- آووکاډو او کیلې پوست کړئ.
- ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.
- ښه سره ګډ کړئ تر څو سموتي جوړ شي.
- دا سموتي د پروټین، کالوریزو او چربیونو لپاره غوره دی.
- 19. د انګور او بادام شیک
- اجزاء:
- 2/1 کپ انګور
- 4/1 کپ بادام
- 1 کپ شیدې
- 1 قاشق شات
- 4/1 کپ د پروټین پاوډر (اختیاري)

- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ تر څو سموټي جوړ شي.***
- ***دا شیک د انرژۍ، پروټین او کالوریزو لپاره ګټور دی.***
- ***د غوره غوښې او د کچالو پوره***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کیلو غوښه (چرګ یا غوښه)***
- ***1 کچالو***
- ***1 پیاز***
- ***1 ګازر***
- ***1 تماټر***
- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***
- ***غوښه په زیتون تېل کې سره کړئ.***
- ***ټول سبزیجات (کچالو، ګازر، پیاز، تماټر) اضافه کړئ.***
- ***مالګه او مرچ ورزیات کړئ او ښه پخه کړئ.***
- ***د دې پوره څخه د پروټین او کالوریزو زیاتولو لپاره ګټه واخلئ.***
- ***د کرنټ او مغزاتو شیک***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ کرنټ***
- ***4/1 کپ بادام یا پسته***
- ***1 کپ شیدې یا بادام شیدې***
- ***1 قاشق شات***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ تر څو سموټي جوړ شي.***
- ***دا شیک د پروټین او کالوریزو زیاتولو لپاره ګټور دی.***
- ***د آووکاډو او د چرګ سوپ***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کیلو چرګ***
- ***1 آووکاډو***
- ***1 کچالو***
- ***1 ګازر***
- ***1 پیاز***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***

- 1 قاشق زیتون تېل
- طریقه:
- چرګ په زیتون تېل کې سره کړئ.
- کچالو، ګازر، پیاز اضافه کړئ او پخه کړئ.
- مالګه، مرچ او اوبه ورزیات کړئ.
- آووکاډو پوره کړئ او ورزیات کړئ.
- دا سوپ د پروټین او کالوریزو لپاره د بدن د وزن زیاتولو لپاره خورا ګټور دی.
- د مغزاتو او شاتو ټکټ
- اجزاء:
- 4/1 کپ بادام
- 4/1 کپ پسته
- 4/1 کپ کشمش
- 4/1 کپ شات
- 4/1 کپ د خشک میوې
- طریقه:
- ټول مغزات او خشک میوې ګډ کړئ.
- شات ورزیات کړئ او یو ټکټ جوړ کړئ.
- دا ټکټ د پروټین او کالوریزو لپاره ښه انتخاب دی.
- د هګیو او اسپینچ سموتي
- اجزاء:
- 2 انډې
- 1 کپ اسپینچ (سپینځل شوی)
- 2/1 کپ شیدې یا بادام شیدې
- 1 موز
- 1 قاشق د پروټین پاوډر
- طریقه:
- ټول اجزاء په بلېندر کې واچوئ.
- ښه سره ګډ کړئ تر څو سموتي جوړ شي.
- دا سموتي د پروټین او کالوریزو لپاره غوره دی.
- د پرتقال او ګلابي انګور سموتي
- اجزاء:
- 1 پرتقال
- 2/1 کپ ګلابي انګور
- 4/1 کپ بادام
- 1 کپ شیدې یا بادام شیدې
- طریقه:

- ***پرتقال او انګور پوست کړئ.***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ تر څو سموتي جوړ شي.***
- ***دا سموتي د ویټامین C، پروټین او کالوریزو ښه سرچینه ده.***
- ***د کچالو او مرغی پوره***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کیلو مرغی***
- ***1 کچالو***
- ***1 پیاز***
- ***2 ټماټر***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***طریقه:***
- ***مرغی په زیتون تېل کې سره کړئ.***
- ***سبزیجات (کچالو، پیاز، ټماټر) اضافه کړئ.***
- ***مالګه او مرچ ورزیات کړئ او ښه پخه کړئ.***
- ***د دې پوره څخه د پروټین او کالوریزو زیاتولو لپاره ګټه واخلئ.***
- ***د میوو سلاد***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کپ انګور***
- ***2/1 کپ زردالو***
- ***1 کیله***
- ***2/1 ترمس***
- ***1 قاشق شات***
- ***طریقه:***
- ***ټول میوې په ټوټو کې پرې کړئ.***
- ***شات ورزیات کړئ او ښه ګډ کړئ.***
- ***دا میوه سلاد د فایبر، ویټامینونو او کالوریزو لپاره ګټور دی.***
- ***د آووکاډو ټوسټ***
- ***اجزاء:***
- ***1 ټوټه هوسټ***
- ***1 آووکاډو***
- ***1 انډه***
- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***

- *آووکاډو پوست کړئ او په ټوټو کې پرې کړئ.*
- *ټوټه هوسټ په زیتون تېل کې وخورئ.*
- *آووکاډو او انډه ورورئ.*
- *مالګه او مرچ ورزیات کړئ.*
- *دا ټوسټ د پروټین او کالوریزو لپاره ګټور دی.*
- *د مرچ او کچالو فریټا*
- *اجزاء:*
- *2 انډې*
- *1 کچالو*
- *1 مرچ*
- *2/1 کپ پنیر*
- *مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)*
- *1 قاشق زیتون تېل*
- *طریقه:*
- *کچالو په ټوټو کې پرې کړئ او د زیتون تېل سره په پین کې وریځئ.*
- *انډې او مرچ ورزیات کړئ.*
- *پنیر اضافه کړئ او ښه ګډ کړئ.*
- *دا فریټا د پروټین او کالوریزو لپاره غوره دی.*
- *د بانجان او غوښې ډش*
- *اجزاء:*
- *2/1 کیلو غوښه (چرګ یا غویی)*
- *1 بانجان*
- *1 پیاز*
- *2 تماټر*
- *مالګه او مرچ*
- *1 قاشق زیتون تېل*
- *طریقه:*
- *غوښه په زیتون تېل کې سره کړئ.*
- *بانجان، پیاز، تماټر اضافه کړئ.*
- *مالګه، مرچ ورزیات کړئ او ښه پخه کړئ.*
- *دا ډش د پروټین او کالوریزو لپاره ګټور دی.*
- *د لوبیا او انډو سوپ*
- *اجزاء:*
- *1 کپ سپین لوبیا*
- *2 انډې*
- *1 پیاز*

- ***2 تماټر***
- ***مالګه او مرچ***
- ***1 قاشق زيتون تېل***
- ***طريقه:***
- ***لوبيا پخه کړئ تر څو نرم شي.***
- ***اندي، پياز، تماټر اضافه کړئ.***
- ***مالګه او مرچ ورزيات کړئ او پخه کړئ.***
- ***دا سوپ د پروټين او کالوريزو لپاره غوره دی.***
- ***د مرغۍ او سبزيجاتو پوره***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کيلو مرغۍ***
- ***2/1 کچالو***
- ***1 پياز***
- ***1 ګازر***
- ***1 تماټر***
- ***1 قاشق زيتون تېل***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طريقه:***
- ***مرغۍ په زيتون تېل کې سره کړئ.***
- ***سبزيجات (کچالو، پياز، ګازر، تماټر) ورزيات کړئ.***
- ***مالګه او مرچ ورزيات کړئ.***
- ***د دې پوره څخه د پروټين او کالوريزو زياتولو لپاره ګټه واخلئ.***
- ***د کاجو او بادام کرنټ***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ کاجو***
- ***4/1 کپ بادام***
- ***4/1 کپ کشمش***
- ***4/1 کپ شات***
- ***4/1 کپ خشک زردالو***
- ***طريقه:***
- ***ټول مغزات او خشک ميوې يو ځای ګډ کړئ.***
- ***شات ورزيات کړئ او يو ټکټ جوړ کړئ.***
- ***دا ټکټ د پروټين او کالوريزو لپاره ښه انتخاب دی.***
- ***د تماټر او پسته سپريډ***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ تماټر***

- 4/1 کپ پسته
- 4/1 کپ زیتون تېل
- مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)
- طریقه:
- تماټر په ټوټو کې پرې کړئ.
- پسته او زیتون تېل ورزیات کړئ.
- مالګه او مرچ ورزیات کړئ.
- دا سپرېډ د کالوریزو او پروټین لپاره ګټور دی.
- د آووکاډو او نخود فریټا
- اجزاء:
- 2/1 کیلو نخود
- 1 آووکاډو
- 2 انډې
- مالګه او مرچ
- 1 قاشق زیتون تېل
- طریقه:
- نخود پخه کړئ.
- آووکاډو او انډې ورزیات کړئ.
- مالګه او مرچ ورزیات کړئ.
- پخه کړئ تر څو ښه فریټا جوړ شي.
- د کچالو او بادام پوره
- اجزاء:
- 1 کچالو
- 4/1 کپ بادام
- 1 قاشق زیتون تېل
- مالګه او مرچ
- طریقه:
- کچالو پخه کړئ.
- بادام له کچالو سره ګډ کړئ.
- زیتون تېل ورزیات کړئ.
- مالګه او مرچ ورزیات کړئ.
- د چاکلیټ شیک
- اجزاء:
- 2/1 کپ شیدې یا بادام شیدې
- 2 قاشق چاکلیټ پاوډر
- 1 موز

- ***1/4 کپ مغزات***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ.***
- ***ښه سره ګډ کړئ تر څو سموتي جوړ شي.***
- ***دا شیک د پروټین او کالوریزو لپاره غوره دی.***
- ***د وریجو او چرګ پوره***
- ***اجزاء:***
- ***1/2 کیلو چرګ***
- ***1 کپ وریجې***
- ***1 پیاز***
- ***2 تماتر***
- ***مالګه او مرچ***
- ***طریقه:***
- ***چرګ سره کړئ.***
- ***وریجې او سبزیجات ورزیات کړئ.***
- ***مالګه او مرچ ورزیات کړئ.***
- ***دا پوره د پروټین او کالوریزو لپاره غوره دی.***
- ***د میوو او بادام ټکټ***
- ***اجزاء:***
- ***1/4 کپ بادام***
- ***1/4 کپ کشمش***
- ***1/4 کپ خشک زردالو***
- ***1/4 کپ انار***
- ***1 قاشق شات***
- ***1/4 کپ د ناریل پوډر***
- ***طریقه:***
- ***ټول مغزات او خشک میوې په یو کاسه کې ګډ کړئ.***
- ***شات ورزیات کړئ او بیا یې په پلاستیکي فلم کې ټکټ جوړ کړئ.***
- ***د ناریل پوډر سره یې وښورئ.***
- ***دا ټکټ د پروټین، فایبر او کالوریزو لپاره مناسب دی.***
- ***د بنګڼ او مرغۍ کڅوره***
- ***اجزاء:***
- ***1/2 کیلو مرغۍ***
- ***2 بنګین (مناسب اندازه ټوټې کړئ)***
- ***1 پیاز***
- ***2 تماتر***

- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***1 قاشق لهسن پاؤډر***
- ***مالګه او مرچ (د ذائقه مطابق)***
- ***طریقه:***
- ***مرغۍ د زیتون تېل سره په یوه پین کې تر خوشبو راتلو پورې سره کړئ.***
- ***بنګین او پیاز ورزیات کړئ.***
- ***ټماټر، لهسن پاؤډر، مالګه او مرچ اضافه کړئ.***

- ***دا کځوره د پروټین او کالوریزو لپاره خورا ګټور دی.***

د وزن زیاتولو لپاره، لاندې لارې اغېزمنې ثابتېدای شي:

- ***د کالورۍ زیات مصرف***
- ***د اړتیا څخه ۵۰۰-۷۰۰ اضافي کالورۍ مصرف کړئ، ترڅو بدن ته اضافي انرژي ورکړئ.***
- ***غوړه خوراکونه: وچې مېوې، مغزیات (بادام، کاشو، چهارمغز)، د شیدو محصولات، غوښه، چرګ، هګۍ، او غنم.***
- ***د پروټینو زیات خوراک***
- ***پروټین د عضلاتو د جوړولو لپاره مهم دی.***
- ***پروټین لرونکي خواړه: غوښه، ماهي، هګۍ، لبنیات (شیدې، مستې، پنیر)، لوبیا، او مغزیات.***
- ***د صحي غوړو زیاتول***
- ***صحي غوړ د وزن زیاتولو لپاره مهم دي.***
- ***غوړه سرچینې: زیتون غوړي، ناریل غوړي، بادام، چهارمغز، او آواکادو.***
- ***د کاربوهایډریټ زیاتول***
- ***د انرژۍ لپاره مهم دي.***
- ***ډوډۍ، کچالو، میوې، شات، او د غنمو محصولات. (brown rice)غوړه سرچینې: براون (***
- ***د خوراک د مقدار زیاتول***
- ***په ورځ کې ۴-۶ ځله خوراک وکړئ، نه یوازې ۲-۳ ځله.***
- ***: مغزیات، وچې مېوې، شیدې، یا د پروټین شېکونه.(snacks)میان‌وعدې (***
- ***د عضلاتو جوړولو تمرینونه***
- ***یوازې غوړ زیاتول مه غواړئ، بلکې عضلات هم جوړ کړئ.***
- ***او نور د عضلاتو جوړولو تمرینونه. (push-ups)اسکواټ، فشارونه ((weightlifting)ورزشونه: وزن پورته کول (***
- ***د شیدو او پروټین شېکونو کارول***
- ***د شیدو شېک: شیدې، کیله، شات، او بادام سره ګډ کړئ.***
- ***پروټین شېک: د ورزش وروسته وڅښئ.***
- ***ښه خوب او د سټریس کمول***
- ***د بدن د بیا جوړېدو لپاره ۷-۹ ساعته خوب وکړئ.***
- ***د سټریس څخه لرې اوسئ، ځکه چې سټریس د وزن د کمېدو سبب ګرځي.***

- ***د طبي مشورې اخيستل***
- ***که وزن نه زياتيږي، نو ډاکټر ته لاړ شئ ترڅو د بدن داخلي ستونزې (لکه تبريد يا معدې ستونزې) وڅيړي.***
- ***يادونه: د وزن زياتولو لپاره بايد حوصله ولرئ، دا يو تدريجي پروسه ده.***

- ***نولسم فصل: لوړ فشار او د ټیټ فشار لپاره ځانګړي خوړو ته اړتیا ده***



- *بدن د سالم فعالیت لپاره مرسته وکړي. دلته د دوارو حالاتو لپاره د خوړو ترکیبونه وړاندې کوم:*
- *د لوړ فشار لپاره*
- *زیتون تیل او سبزیجاتو سلاد*
- *مواد: کاهو، تماټر، زیتون تیل، لیمو*
- *طریقه: ټول سبزیجات په ټوټو کې پرې کړئ او د زیتون تیل او لیمو سره ګډ کړئ.*
- *د انګورو او د زیتون تیل سلاد*
- *مواد: انګور، زیتون تیل، لیمو*
- *طریقه: انګور وپرځوئ او د زیتون تیل او لیمو سره ګډ کړئ.*
- *د کچالو پوره شوې ډش*
- *مواد: کچالو، زیتون تیل، د سپینو مرچ*
- *طریقه: کچالو پاک کړئ، په زیتون تیل کې وخورئ او د مرچ سره ګرم کړئ.*
- *د بادامو او مغزو شیک*
- *مواد: بادام، مغز، شیدې*
- *طریقه: بادام او مغز سره شیدو کې ګډ کړئ او بیا ښه مکس کړئ.*
- *د شین چای او د لیمو شربت*
- *مواد: شین چای، لیمو*
- *طریقه: شین چای تیار کړئ او د لیمو جوس ور اضافه کړئ.*
- *د توت او د زیتون تیل شیک*
- *مواد: تازه توت، زیتون تیل، شیدې*
- *طریقه: توت او زیتون تیل سره شیدو کې ګډ کړئ.*
- *د ګلابي کدو شوربا*
- *مواد: کدو، د سبزیجاتو شوربا*
- *طریقه: کدو پرې کړئ او د شوربا سره یوځای کړئ، بیا یې پخ کړئ.*
- *د سپینو مرچ او کچالو ډش*
- *مواد: سپین مرچ، کچالو، زیتون تیل*
- *طریقه: کچالو پخه کړئ او سپین مرچ سره ګډ کړئ.*
- *د کیلې او ناریال شیک*
- *مواد: کیله، ناریال، شیدې*
- *طریقه: کیله او ناریال سره شیدو کې ګډ کړئ.*
- *د شاتو او لیمو شربت*
- *مواد: شات، لیمو، اوبه*
- *طریقه: شات او لیمو په اوبو کې ګډ کړئ.*
- *د شین مرچ او د مرغۍ ډش*

- ***مواد: شین مرچ، مرغه، زیتون تیل***
- ***طریقه: مرغه پخه کړئ او د شین مرچ سره ګډ کړئ.***
- ***د شین چای او د غوره شربت***
- ***مواد: شین چای، غوره***
- ***طریقه: غوره او شین چای یو ځای کړئ.***
- ***د سبزیجاتو پزړه***
- ***مواد: ګاجر، شین مرچ، کاهو***
- ***طریقه: ټول سبزیجات په ټوټو کې پرې کړئ او یو ځای یې ګډ کړئ.***
- ***د دال شوربا***
- ***مواد: دال، زیتون تیل، مرچ***
- ***طریقه: دال وپاک کړئ او په زیتون تیل کې پرې کړئ.***
- ***د سبزی او زیتون تیل سوپ***
- ***مواد: شین مرچ، کاهو، زیتون تیل***
- ***طریقه: ټول سبزیجات په پین کې وخورئ او وروسته یې په زیتون تیل کې ګډ کړئ.***
- ***د غوره او د زیتون تیل شیک***
- ***مواد: غوره، زیتون تیل، لیمو***
- ***طریقه: غوره او زیتون تیل سره یوځای کړئ.***
- ***د لوبیا او تماتر پخه شوې ډش***
- ***مواد: لوبیا، تماتر، مرچ***
- ***طریقه: لوبیا پخه کړئ او تماتر یې ور اضافه کړئ.***
- ***د کچالو او شین مرچ سلاد***
- ***مواد: کچالو، شین مرچ، زیتون تیل***
- ***طریقه: کچالو پخه کړئ او شین مرچ ورګډ کړئ.***
- ***د زیتون تیل او کاهو سلاد***
- ***مواد: کاهو، زیتون تیل، لیمو***
- ***طریقه: کاهو پاک کړئ او د زیتون تیل سره ګډ کړئ.***
- ***د شاتو او بادامو شیک***
- ***مواد: شات، بادام، شیدې***
- ***طریقه: بادام او شات سره شیدو کې ګډ کړئ.***
- ***د ټیټ فشار لپاره 20 ترکیبونه***
- ***د کیلې او شیدو شیک***
- ***مواد: کیله، شیدې***
- ***طریقه: کیله او شیدې سره ښه مکس کړئ.***
- ***د غوره شیک***
- ***مواد: غوره، شیدې***
- ***طریقه: غوره او شیدې په بلینډر کې ګډ کړئ.***

- ***د انار او انځر شیک***
- ***مواد: انار، انځر، شیدې***
- ***طریقه: انار او انځر سره شیدو کې ګډ کړئ.***
- ***د بادامو او مغزو شیک***
- ***مواد: بادام، مغز، شیدې***
- ***طریقه: بادام او مغز سره شیدو کې ګډ کړئ.***
- ***د نخود او مرچ پخلی***
- ***مواد: نخود، مرچ، زیتون تیل***
- ***طریقه: نخود پخه کړئ او مرچ ور اضافه کړئ.***
- ***د کچالو او شین مرچ سلاد***
- ***مواد: کچالو، شین مرچ، زیتون تیل***
- ***طریقه: کچالو پخه کړئ او شین مرچ ورګډ کړئ.***
- ***د شین چای او لیمو شربت***
- ***مواد: شین چای، لیمو***
- ***طریقه: شین چای تیار کړئ او د لیمو جوس ور اضافه کړئ.***
- ***د زیتون تیل او سبزیجاتو سلاد***
- ***مواد: کاهو، تماتر، زیتون تیل***
- ***طریقه: ټول سبزیجات په ټوټو کې پرې کړئ او د زیتون تیل سره ګډ کړئ.***
- ***د شاتو او د زیتون تیل شیک***
- ***مواد: شات، زیتون تیل، شیدې***
- ***طریقه: شات او زیتون تیل سره شیدو کې ګډ کړئ.***
- ***د ګلابي کدو شوربا***
- ***مواد: کدو، د سبزیجاتو شوربا***
- ***طریقه: کدو پرې کړئ او د شوربا سره یوځای کړئ، بیا یې پخ کړئ.***
- ***د کچالو پوره شوې ډش***
- ***مواد: کچالو، زیتون تیل، سپین مرچ***
- ***طریقه: کچالو پاک کړئ، په زیتون تیل کې وخورئ او د مرچ سره ګرم کړئ.***
- ***د بادامو او ناریال شربت***
- ***مواد: بادام، ناریال، شیدې***
- ***طریقه: بادام او ناریال د شیدو سره ګډ کړئ.***
- ***د شین چای او غوره شربت***
- ***مواد: شین چای، غوره***
- ***طریقه: غوره او شین چای یو ځای کړئ.***
- ***د سبزیجاتو پزړه***
- ***مواد: ګاجر، شین مرچ، کاهو***
- ***طریقه: ټول سبزیجات په ټوټو کې پرې کړئ او یو ځای یې ګډ کړئ.***

- ***د دال شوربا***
- ***مواد: دال، زیتون تیل، مرچ***
- ***طریقه: دال وپاک کړئ او په زیتون تیل کې پرې کړئ.***
- ***د لوبیا او تماټر پخه شوې ډش***
- ***مواد: لوبیا، تماټر، مرچ***
- ***طریقه: لوبیا پخه کړئ او تماټر يې ور اضافه کړئ.***
- ***د زیتون تیل او کاهو سلاد***
- ***مواد: کاهو، زیتون تیل، لیمو***
- ***طریقه: کاهو پاک کړئ او د زیتون تیل سره ګډ کړئ.***
- ***د شاتو او بادامو شیک***
- ***مواد: شات، بادام، شیدې***
- ***طریقه: بادام او شات سره شیدو کې ګډ کړئ.***
- ***د انګورو او زیتون تیل سلاد***
- ***مواد: انګور، زیتون تیل، لیمو***
- ***طریقه: انګور وپرخوئ او د زیتون تیل او لیمو سره ګډ کړئ.***
- ***د شین مرچ او د مرغی ډش***
- ***مواد: شین مرچ، مرغه، زیتون تیل***
- ***طریقه: مرغه پخه کړئ او د شین مرچ سره ګډ کړئ.***

- ***د لوړ فشار او ټیټ فشار د سمولو لپاره څو مشورې وړاندې کوم چې د صحي ژوند لپاره ګټورې وې. د دې مشورو هدف دا دی چې د دې حالتونو شدت کم کړي او د بدن توازن ته وده ورکړي.***
- ***د لوړ فشار (هایپرټینشن) لپاره مشورې:***
- ***سالمه غذا:***
- ***د کم مالګې رژیم غوره کړئ. د نمک ډیر مصرف کولی شي د فشار زیاتوالی رامنځته کړي.***
- ***د فایبر لرونکي خوړو لکه سبزیجات، میوې، او د غنمو ډوډی استعمال کړئ.***
- ***د هګیو، غوښې او پروټین لرونکو خوراکونو څخه منځنی اندازه غوره کړئ.***
- ***د وزن کموالی:***
- ***که تاسو ډیر وزن لرئ، نو وزن کمول د لوړ فشار د کنټرولولو لپاره ډیر مهم دي.***
- ***د مناسبې غذا او منظمې ورزش سره وزن کنټرول کړئ.***
- ***فزیکي فعالیت:***
- ***منظم ورزش وکړئ، لکه تګ، اوبه مزل یا سایکل چلول، کوم چې د فشار کمولو کې مرسته کوي.***
- ***د ۳۰ دقیقو فعالیتونه په ورځ کې درې یا څلور ځله ترسره کړئ.***
- ***د الکولو او تنباکو استعمال مخنیوی:***
- ***د الکول مصرف کم کړئ، ځکه چې دا د فشار زیاتوالی سبب کېدای شي.***
- ***د تنباکو استعمال بند کړئ.***
- ***د فشار اندازه کول:***
- ***د فشار منظم اندازه کول مهم دي. په کور کې د فشار اندازه کولو آلې لرل د فشار کنټرول کولو لپاره ګټور دي.***

- د ستریس کمول:
- ستریس د فشار زیاتوالي یوه لامل دی. د آرام کولو تخنیکونه لکه مراقبه، یوگا، یا ژورې تنفس کول د فشار کمولو لپاره گټورې دي.
- د خوړو کمښت:
- د چای، کافي او د هغو خوړو څخه چې ډیر کافین لري، پرهیز وکړئ.
- د کلسیم، مگنیزیم او پوتاشیم زیاتول:
- د دې معادلو موادو مصرف د فشار کمولو کې مرسته کوي، نو د سبزیجاتو، میوو او لبنیاتو زیات مصرف وکړئ.
- د خوب تنظیمول:
- د کافي خوب ترلاسه کول د فشار کنترولولو لپاره اړین دي. هڅه وکړئ چې هره شپه له ۷-۸ ساعتو څخه لږ خوب ونه کوئ.
- د تیټ فشار (هایپوتینشن) لپاره مشورې:
- کافي اوبه څښل:
- د بدن د اوبو توازن ساتل د تیټ فشار سره مرسته کوي. هڅه وکړئ چې په ورځ کې ۸ گیلاسه اوبه وڅښئ.
- د نمک زیات مصرف:
- که څه هم د لوړ فشار لپاره نمک کمول گټور دي، خو د تیټ فشار لپاره د نمک لږه اضافه کول کیدی شي چې فشار لوړ کړي. خو دا باید په احتیاط سره ترسره شي.
- د خوړو وختونه:
- که فشار مو تیټ وي، نو لږ او ډیر ځلې خوړل غوره دي. د لویو خوړو پرځای، کوچني خوړل د فشار ساتلو کې مرسته کوي.
- د فزیکي فعالیت زیاتول:
- د تمریناتو کولو سره فشار لوړولی شئ. د تیټ فشار د کنټرول لپاره د ورزشي فعالیتونو لکه تګ او یوگا سره فشار ښه کولی شي.
- د کافي مقدار پروټین او پیچکی زیاتول:
- پروټین لرونکي او پیچکی خوړو لکه د غوښې، ماهي، هگیو، او د مغزو څخه زیات استعمال د فشار په لوړولو کې مرسته کوي.
- د اوبو او نمک سره یو ځای خوړل:
- د فشار لوړولو لپاره اوبه او نمک یو ځای خوړل موثره وي. د شربتو یا شوربای جوړولو په وخت کې د نمک او اوبو زیاتول د فشار په لوړولو کې مرسته کوي.
- د ستریس کمول:
- ستریس د فشار کمولو لامل گرځي، نو هڅه وکړئ چې د آرام کولو تخنیکونه وکاروئ.
- د کمې کافین لرونکي څښاک:
- د کافین مصرف، لکه چای یا قهوه، د فشار لږ څه لوړولو کې مرسته کولی شي.
- د اوبو څښلو سره روغتیایي مشوره:
- په ځانگړې توگه که تاسو په گرم شرایطو کې ژوند کوئ، د اوبو مقدار زیات کړئ، ځکه چې گرمی او د اوبو کمښت د تیټ فشار لامل گرځي.
- د اوږده آرام کولو وختونه:
- د راحتی لپاره وخت جوړول د فشار د لوړولو په برخه کې گټور وي. یو ځای ته لاړ شئ او په آرامی کې ژوند وکړئ.
- په یاد ولرئ:
- که تاسو د فشار لوړ یا تیټ ستونزه لرئ، غوره ده چې د ډاکټر سره مشوره وکړئ. د خوړو او ژوند کولو په طریقه کې بدلونونه یوازې د طبي لارښوونو پراساس باید ترسره شي.

- د دارو درملو سره د فشار د درملنې لپاره لارښوونې باید د ډاکټر له خوا وشي.

- د وینې فشار کچې:

- نورمال فشار: ۱۲۰/۸۰ mmHg
- دا د وینې فشار عادي او صحي حالت ښيي.

- لوړ فشار (هایپرټنشن): ۱۴۰/۹۰ mmHg یا لوړ
- دا د وینې فشار لوړوالی ښيي چې د زړه او رګونو لپاره خطرناک دی.

- ټیټ فشار (هایپوټنشن): ۹۰/۶۰ mmHg یا ټیټ
- دا د وینې فشار ټیټوالی ښيي چې د بدن د هاضمې او نورو سیستمونو لپاره ستونزې رامنځته کولی شي.

- د فشار اندازه کولو لپاره لارښوونې:

- د فشار اندازه کولو وخت: په ارام او ساکن حالت کې د فشار اندازه کول غوره دي.

- د فشار اندازه کولو وسایل: د فشار اندازه کولو لپاره د ډیجیټل یا انالوګ فشار اندازه کولو وسایل کارول کیدی شي.

- د فشار اندازه کولو وختونه: په ورځ کې څو ځله د فشار اندازه کول د فشار د حالت معلومولو لپاره ګټور دي.

- لړونکو خلکو ته د خوړو مشورې (Hypotension او ټیټ فشار ((Hypertension- لوړ فشار (
- د لوړ فشار (بلند فشار) لړونکو لپاره د خوړو مشورې
- (هغه کسان چې د وینې فشار یې لوړ وي، باید دا شیان رعایت کړي)

- *مناسب خواړه:* ✅
- *مېوې او سبزیجات: لکه کیله، منه، نارنجي، پالک، تماتر، او ګازرې، چې پوتاشیم لري او د فشار تنظیم کې مرسته کوي.*
- *شیدې او لبنیات: د ټیټ چربۍ لرونکي شیدې، مستې، او پنیر خوړل ګټور دي.*
- *سالدونه او د زیتون تېل: د زیتون تېل، بادام، او د ماهي غوړ د زړه لپاره ښه دي.*
- *زیاته اوبه څښل: د بدن مایعات تنظیموي او د فشار کنټرول کې مرسته کوي.*
- *د اجتناب وړ خواړه:* ✗
- *مالګین خواړه: چپس، اچار، پروسس شوي غوښې، او سوډیم لرونکي خواړه فشار لوړوي.*
- *: د زیات مالګې او چربي له امله د فشار لوړوالي سبب ګرځي.(Fast Foodسریعه غذا (*
- *سافټ ډرنکس او الکولي مشروبات: د فشار د بې ثباتۍ لامل کېږي.*
- *اضافي مشورې:* ⇥
- *د مالګې مقدار کمول (یوه ورځ کې 2.3 ګرامه یا له دې کم).*
- *د ورزش کول (هره ورځ لږ تر لږه 30 دقیقې پیاده‌روی یا نرم ورزش).*
- *د ډېرو غوړو څخه اجتناب کول.*

-
- *د ټیټ فشار (کم فشار) لرونکو لپاره د خوړو مشورې*
- *(هغه کسان چې وینه‌یې ټیټه وي، باید دا شیان مراعت کړي)*
- *مناسب خواړه:* ✅
- *مالګین خواړه: لږه اندازه مالګه د فشار لوړولو لپاره ښه ده.*
- *اوبه او جوسونه: د بدن مایعات متوازنه ساتي، خاصتاً د نارنجي او لیمو جوس.*
- *سابه او وچه مېوه: لکه پالک، مغز لرونکي مېوې (بادام، چهارمغز، کاجو)، چې د فشار د تنظیم لپاره ګټور دي.*
- *شیدې او لبنیات: د فشار لوړولو کې مرسته کوي.*
- *کافي او شین چای: د فشار لوړولو لپاره ګټور دي، خو باید اعتدال کې وڅښل شي.*
- *د اجتناب وړ خواړه:* ✗
- *زیات خواږه خواړه: که ډېر بوره وخوړل شي، فشار ناڅاپه کمېدلی شي.*
- *الکولي مشروبات: د وینې فشار نور هم راټیټوي.*
- *اضافي مشورې:* ⇥
- *د مالګې اندازه لږ زیاته کول.*
- *په ورځ کې څو کوچنۍ خوړو ته ترجیح ورکول، نه دا چې ډېر اوږد فاصلې سره خواړه وخوړل شي.*
- *د چټک پورته کېدو څخه ډډه کول، ځکه چې ناڅاپي پورته کېدل د سر ګرځېدو لامل کېدی شي.*

-
- *د فشار متوازن ساتلو لپاره عمومي لارښوونې*

- *زیاته اوبه څښل، ځکه چې کمې اوبه د فشار د بې‌ثباتۍ سبب کېږي.* ✔
  منظم ورزش کول د فشار متواز وترکبونه ن ساتلو کې مرسته کوي. ✔
  د فشار کنټرول لپاره د ډاکټر مشوره اخیستل که ستونزه دوام وکړي ✔

شلم فصل:د زړه د ناروغانو لپاره غذایی ترکیبونه



- ***د زیتون تېل او سبزیجاتو ستیر فرای***

- ***اجزاء:***
- ***1 کپ بروکولي***
- ***2/1 کچالو***
- ***2/1 پیاز***
- ***2/1 فلفل***
- ***1 قاشق زیتون تېل***
- ***مالګه او مرچ***
- ***طریقه:***
- ***ټول سبزیجات په یوه پین کې زیتون تېل سره پخه کړئ، تر څو نرم شي.***
- ***د اوړو او مغزاتو سموتي***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ مغزات***
- ***1 موز***
- ***1 کپ د بادام شیدې***
- ***2/1 قاشق د دارچین***
- ***1 قاشق شات***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء په بلینډر کې واچوئ او ګډ کړئ.***
- ***د بادامو او کچالو سپېشل سالاد***
- ***اجزاء:***
- ***1 کچالو (پخی شوی)***
- ***4/1 کپ بادام***
- ***4/1 کپ زیتون تېل***
- ***1 قاشق لیمو***
- ***مالګه او مرچ***
- ***طریقه:***
- ***کچالو ټوټې کړئ او بادام سره یې ګډ کړئ، بیا زیتون تېل او لیمو اضافه کړئ.***
- ***د سبزیجاتو او د غوښې سوپ***
- ***اجزاء:***
- ***2/1 کیلو غوښه (غویې یا چرګ)***

- 1 گازر
- 1 کچالو
- 1 پیاز
- مالګه او مرچ
- طریقه:
- غوښه، سبزیجات، او اوبه پخ کړئ ترڅو سوپ جوړ شي.
- د انډو او سبزیجاتو اوملیټ
- اجزاء:
- 2 انډې
- 2/1 کپ اسپینچ
- 4/1 کپ تماتر
- مالګه او مرچ
- طریقه:
- انډې سره کړئ، سبزیجات یې اضافه کړئ او په یوه پین کې پخه کړئ.
- د آووکاډو او تماتر سلاد
- اجزاء:
- 1 آووکاډو
- 1 تماتر
- 1 قاشق زیتون تېل
- مالګه او مرچ
- طریقه:
- آووکاډو او تماتر توټې کړئ او د زیتون تېل سره ګډ کړئ.
- د غنم او لوبیا سوپ
- اجزاء:
- 2/1 کپ لوبیا
- 4/1 کپ غنم
- 1 پیاز
- 1 تماتر
- مالګه او مرچ
- طریقه:
- لوبیا او غنم پخه کړئ، بیا پیاز او تماتر ورزیات کړئ.
- د سپین لوبیا او کچالو پوټاو سالاد
- اجزاء:
- 1 کپ سپین لوبیا
- 2 کچالو
- 4/1 کپ زیتون تېل

- ***1 قاشق لیمو***
- ***مالګه او مرچ***
- ***طریقه:***
- ***لوبیا او کچالو پخ کړئ، بیا د زیتون تېل او لیمو سره ګډ کړئ.***
- ***د بادامو او کدو ټیکټ***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ بادام***
- ***2/1 کپ کدو***
- ***1 قاشق شات***
- ***4/1 کپ د بادام شیدې***
- ***طریقه:***
- ***ټول مواد ښه سره ګډ کړئ.***
- ***د چای شیک***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ سبز چای***
- ***4/1 کپ بادام***
- ***1 موز***
- ***1 قاشق شات***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء بلینډ کړئ.***
- ***د لوبیا او تماتر شوربا***
- ***اجزاء:***
- ***1 کپ لوبیا***
- ***2 تماتر***
- ***1 پیاز***
- ***مالګه او مرچ***
- ***طریقه:***
- ***ټول مواد پخه کړئ تر څو نرم شي.***
- ***د انګورو او کچالو شیک***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ انګور***
- ***1 کچالو***
- ***4/1 کپ زیتون تېل***
- ***1 قاشق لیمو***
- ***طریقه:***
- ***ټول اجزاء ګډ کړئ او شیک جوړ کړئ.***

- د آووکاډو او سیب شیک
- اجزاء:
- 1 آووکاډو
- 1 سیب
- 1 کپ شیدې
- 1 قاشق شات
- طریقه:
- ټول اجزاء بلینډ کړئ.
- د سبزیجاتو او د غوښې کباب
- اجزاء:
- 2/1 کیلو غوښه
- 1 پیاز
- 1 فلفل
- مالګه او مرچ
- طریقه:
- ټول مواد کباب کړئ.
- د تماتر او د غوښې کچالو
- اجزاء:
- 2/1 کیلو غوښه
- 1 تماتر
- 2 کچالو
- طریقه:
- غوښه، کچالو او تماتر سره ګډ کړئ.
- د کچالو او پستا شیک
- اجزاء:
- 2/1 کچالو
- 4/1 کپ پستا
- 4/1 کپ زیتون تېل
- طریقه:
- ټول مواد شیک کړئ.
- د غنم او مغزاتو شیک
- اجزاء:
- 2/1 کپ غنم
- 4/1 کپ بادام
- 4/1 کپ شیدې
- طریقه:

- ***ټول مواد بلینډ کړئ.***
- ***د کچالو او انډو شیک***
- ***اجزاء:***
- ***1 کچالو***
- ***2 انډې***
- ***4/1 کپ بادام***
- ***طریقه:***
- ***ټول مواد بلینډ کړئ.***
- ***د لوبیا او شات شیک***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ لوبیا***
- ***1 قاشق شات***
- ***4/1 کپ شیدې***
- ***طریقه:***
- ***ټول مواد بلینډ کړئ.***
- ***د مغزاتو او تماټر سوپ***
- ***اجزاء:***
- ***4/1 کپ مغزات***
- ***2 تماټر***
- ***1 پیاز***
- ***مالګه او مرچ***
- ***طریقه:***
- ***مواد پخه کړئ ترڅو سوپ جوړ شي.***
- ***دا ترکیبونه د زړه د ناروغانو لپاره د سالمو غوړو، کم فشار، او د زړه ښه روغتیا په پام کې نیولو سره جوړ شوي دي.***
- ***د زړه د ناروغانو لپاره د خوړو لس غوره ترکیبونه چې د زړه صحت ته ګټه رسوي، لاندې دي:***
- ***د اوبو سره سبزیجات: د زیتون تېل، اوبه، او د لوبیا یا شلغم سره سبزیجات (لکه پالک، کاهو، کرفس) ډک کړئ. دا خواړه د زړه د شریانونو لپاره ښه دي.***
- ***د منه او دارچین سموتي: د منو، دارچین او لږه شات سره جوړ کړئ. دا خوړو د وینې فشار او کولیسترول کچې لپاره ګټور دي.***
- ***د مغزاتو او میوو مکس: بادام، پسته، او خرما سره یوځای کړئ. مغزات د زړه د عضلاتو ځواکمنولو او د فشار د کمولو لپاره مناسب دي.***
- ***د آوکاډو او زیتون تېل ستیر فرای: آوکاډو د زړه د روغتیا لپاره د ښه غوړ یوه منبع ده. زیتون تېل هم د زړه لپاره ګټور دی. دا یو ښه غذایي ترکیب دی.***
- ***د سمندري مچهلي: د سالمن یا تونا مچهلي چې د Omega-3 چربی لرونکي ده، د زړه لپاره ډېر ګټور دي.***
- ***د شین چای: شین چای د انتي آکسیډنټونو غني دی چې د زړه صحت ته ګټه رسوي.***
- ***د لوبیا او دال شوروا: د لوبیا یا دال په شوروا کې د تازه سبزیجاتو او د زیتون تېل اضافه کول، د زړه لپاره مناسب خوړو ترکیب دی.***

- ***د غنمو او جوارو پرانیستونکي خوراکونه: غنم او جوار په دې موادو کې د زړه د خون فشار کنټرولولو کې مرسته کوي.***
- ***د لیمو او زنجبیل چای: د لیمو او زنجبیل چای په وینې کې د ډیریدونکي کولیسترول کمولو کې مرسته کوي.***
- ***د ټماټو او د کالیسیو سره سلاد: د ټماټو، کالیسیو، او زیتون تېل سره د سلاد جوړول، د زړه د صحت لپاره یو ګټور انتخاب دی.***
- ***د دې خوړو په منظم ډول کارول د زړه د روغتیا لپاره ګټور دي او د ناروغۍ مخنیوی کوي.***
- ***د زیتون تېل او سبزیجاتو ستیر فرای: د زیتون تېل د زړه لپاره ګټور دی، خو که د نورو روغو غوړونو په ځای لکه د ایوکاډو تېل هم استعمال کړئ، نو لا نور ګټې ترلاسه کولی شئ.***
- ***د اوړو او مغزاتو سموتي: که غواړئ چې دغه سموتي کم کالوري ولري، کولی شئ د شات کم مقدار وکاروئ یا پرته له شاته یې جوړ کړئ. همدارنګه، د بادامو شیدې د نورو شیدو په پرتله ښه انتخاب دي.***
- ***د بادامو او کچالو سپیشل سالاد: دې ترکیب کې د کچالو د کم مصرف لپاره ممکنه ده چې د سپین لوبیا یا سپینو غلې ترکیب کړئ، دا به د زړه روغتیا ته ګټه ورسوي.***
- ***د سبزیجاتو او د غوښې سوپ: د غوښې پر ځای، که د ډوډۍ غوښې یا مرغانو پر ځای د سمندري مچهلی کاروئ، نو دغه سوپ به د زړه لپاره لا ګټور شي.***
- ***د آووکاډو او ټماټر سلاد: دې سلاد ته کولی شئ چې د کینو توتې هم ورزیات کړئ. دا به د ویټامین C یوه ښه منبع وي، چې د زړه د روغتیا لپاره مهمه ده.***
- ***د لوبیا او دال شوربا: که تاسو د زړه لپاره غوړ کم کړئ، د زیتون تېل د لږ مقدار کې وکاروئ او د تازه سبزیجاتو زیاتوالی وکړئ.***
- ***د لیمو او زنجبیل چای: دغه چای ډېر ګټور دی. که تاسو یې د فشار د کمولو لپاره وکاروئ، نو ممکن دا ښه انتخاب وي، ځکه چې زنجبیل د کولیسټرول کچې کمولو کې مرسته کوي.***
- ***په دې ترتیب سره، یوازې د چای او سوپ اجزاء، د غوړ مقدار یا د شات کچه کې لږ بدلون راوستل ممکن د ترکیبونو روغتیا ته اضافه ګټه ورسوي.***

- ***که غواړئ د زړه د ناروغانو لپاره صحتمند ژوند غوره کړئ، نو څو مهمې مشورې او وړاندیزونه دې په لاندې ډول دي:***
- ***غذایي رژیم:***
- ***د تازه سبزیجاتو او میوو زیات استعمال، ځکه چې دا غنی دي په ویټامینونو او معدنیاتو کې.***
- ***د مغزاتو (لکه بادام، هیزل نټس) او د روغ زیتون تېل کارول د زړه لپاره ګټور دي.***
- ***د کمره (سالم) غوړونو په ځای، د غیر اشباعه غوړونو لکه زیتون تېل او اجناسو (Omega-3) په خورا کم مقدار کارول.***
- ***د مالګه او شکر کم مصرف. د خوړو طبیعي ذائقو ته ځای ورکړه.***
- ***ورزش:***
- ***منظم فعالیت لکه نرم ورزشونه، لکه چمچل یا ګام وهل د زړه د فعالیت ښه کولو کې مرسته کوي.***
- ***د 30 دقیقو ورزش څخه لږ تر لږه 5 ورځې په اوونۍ کې په منظم ډول کوښښ وکړئ.***
- ***فشار خون:***
- ***د فشار خون منظم څارنه. که فشار زیات وي، نو باید یې د ډاکټر په مشوره کنټرول کړئ.***
- ***د فشار د کمولو لپاره د شین چای یا د زنجبیل چای څښل هم ګټور ثابتیدای شي.***
- ***ذهني سکون:***
- ***د ذهني فشار کمولو لپاره میډیټیشن، یوګا یا آرام ورکونکي فعالیتونه غوره کړئ.***
- ***کمولو لپاره د خپګان یا اضطراب درملنه د زړه لپاره مهمه ده.***
- ***سګرټ او الکحل:***
- ***د سګرټ څکولو څخه ډډه وکړئ او د الکحل څښل هیڅ کله ناپذیریدونکي دي، ځکه چې دا د زړه فعالیت ته زیان رسوي.***

دلته د زړه د ناروغانو لپاره شل خواړه ترکیبونه وړاندې کوم چې په افغانستان کې لاسرسی ورته شونی دی او د صحت لپاره ګټور دي:

- ***سپین لوبیا او سبزیجات***
- ***مواد: سپین لوبیا، کچالو، ګازر، د زیتون غوړي.***
- ***ترکیب: سپین لوبیا پخه کړئ او د زیتون غوړي سره د ګازر او کچالو سره ګډ کړئ.***
- ***د انارو جوس***
- ***مواد: انار.***
- ***ترکیب: انار په جوسر کې فشار کړئ او خالص جوس یې وڅښئ.***
- ***د بادامو او پستې ترکیب***
- ***مواد: بادام، پسته.***
- ***ترکیب: بادام او پسته په خوندور ډول وخورئ، ځکه چې مغزات د زړه روغتیا لپاره ګټور دي.***
- ***د سبزیجاتو سلاد***
- ***مواد: کاهو، ټماټر، کدو، ګازر، زیتون غوړي.***
- ***ترکیب: ټول سبزیجات په یوه کاسه کې ګډ کړئ، د زیتون غوړي او لیمو وریځئ.***
- ***د کیوي او نارنج سالاد***
- ***مواد: کیوي، نارنج.***
- ***ترکیب: کیوي او نارنج ګډ کړئ او د زړه روغتیا لپاره یو ښه خوراک ترلاسه کړئ.***
- ***د زیتون غوړي او د غوښې سالاد***
- ***مواد: د غوښې ټوټې، زیتون غوړي، سبزیجات.***
- ***ترکیب: د غوښې ټوټې په زیتون غوړي سره ګډ کړئ او سبزیجات اضافه کړئ.***
- ***د هندوانې او انګور د ترکیب سالاد***
- ***مواد: هندوانه، انګور.***
- ***ترکیب: هندوانه او انګور په ټوټو وویشئ او یو خوندور ترکیب جوړ کړئ.***
- ***د سپین کچالو سوپ***
- ***مواد: سپین کچالو، پیاز، د زیتون غوړي.***
- ***ترکیب: کچالو او پیاز سره د زیتون غوړي وخورئ، د سوپ په ډول.***
- ***د شات او بادامو سموتي***
- ***مواد: بادام، شات، شیدې.***
- ***ترکیب: بادام، شات او شیدې ګډ کړئ ترڅو یو خوندور سموتي جوړ شي.***
- ***د شنه چای او د لیمو جوس ترکیب***
- ***مواد: شنه چای، لیمو.***
- ***ترکیب: شنه چای وخورئ او د لیمو جوس پرې اضافه کړئ.***
- ***د خرما او بادامو ترکیب***
- ***مواد: خرما، بادام.***
- ***ترکیب: خرما او بادام ګډ کړئ او د زړه د ښه کولو لپاره وخورئ.***
- ***د کدو او کچالو ترکیب***

- ***مواد: کدو، کچالو.***
- ***ترکیب: کدو او کچالو سره ګډ کړئ او د ښه روغتیا لپاره وخورئ.***
- ***د انګور او ځمکني مغزاتو ترکیب***
- ***مواد: انګور، مغزات.***
- ***ترکیب: انګور او مغزات ګډ کړئ ترڅو یوه صحتمنده خواړه ترلاسه کړئ.***
- ***د ورېښمو او کدو د پوستکي سوپ***
- ***مواد: کدو، ورېښمو، د زیتون غوړي.***
- ***ترکیب: کدو او ورېښمو پخې کړئ او د زیتون غوړي ورسره اضافه کړئ.***
- ***د سبز چای او د لیمو جوس ترکیب***
- ***مواد: سبز چای، لیمو.***
- ***ترکیب: سبز چای جوړ کړئ او د لیمو جوس ورسره اضافه کړئ.***
- ***د ګلابي مېوې سموتي***
- ***مواد: ګلاب، هندوانه، انګور.***
- ***ترکیب: ګلاب، هندوانه، انګور ګډ کړئ ترڅو یو خوندور سموتي جوړ کړئ.***
- ***د انار او ګلابو ترکیب***
- ***مواد: انار، ګلاب.***
- ***ترکیب: انار او ګلاب ګډ کړئ ترڅو یوه طبیعي او صحتمنده خوړل پیدا کړئ.***
- ***د کیله او انګور ترکیب***
- ***مواد: کیله، انګور.***
- ***ترکیب: کیله او انګور سره یوځای کړئ او د زړه لپاره یو ښه خواړه جوړ کړئ.***
- ***د سبزیجاتو سوپ***
- ***مواد: پالک، کدو، ګازر، پیاز.***
- ***ترکیب: سبزیجات په یو ځای کې سره ګډ کړئ او د زړه د صحت لپاره یو سوپ تیار کړئ.***
- ***د جوس او مغزاتو ترکیب***
- ***مواد: جوس (انار، نارنج)، مغزات.***
- ***ترکیب: جوس او مغزات په یوه کاسه کې ګډ کړئ.***
- ***دغه خوړه د زړه لپاره ګټور دي او په افغانستان کې په اسانۍ سره موندل کیدای شي.***

پیغام

خواړه یوازې د بدن اړتیا نه دي، بلکې د روغتیا، انرژۍ او ښکلي ژوند راز دی. متوازن او صحي خواړه زموږ بدن ته ځواک، زموږ ذهن ته روښانتیا، او زموږ ژوند ته پیاوړتیا وربښي. دا کتاب ستاسو لپاره ولیکل شو، څو د خوندورو او ګټورو ترکیبونو له لارې د روغ ژوند په لور ګام واخلئ.

د دې کتاب موخه یوازې د پخلي زده کړه نه، بلکې تاسو د سالم ژوند د یوې ښکلې لارې سره بلدول دي. هیله ده چې تاسو به دا لارښوونې په خپل ورځني ژوند کې وکاروئ، د خپلو عزیزانو روغتیا ته به پام وکړئ او د کورنۍ مېز ته به د مینې او خوښۍ رڼا ورکړئ.

که تاسو خپلې تجربې، بدلونونه یا نوي ترکیبونه لرئ، مهرباني وکړئ له نورو سره یې شریک کړئ، ځکه پخلی یوازې هنر نه دی، بلکې د مینې او ښېرازي یوه ژبه ده.

مور جاني تاسو تل زما لپاره خفه یاست چې زه به کله هم خوندور آشپزی وکړه او که یا

هغو وختونه کی تاسو راته ویل چې د خوندورې آشپزي لارې زده کړم. کله چې ما یو ځل خوندوره آشپزي وکړه او او ورسته ما هر سونه کوښښ کړي وایي بیا دوهم ځل لپاره مي هغسي آشپزی نه سوي کوالي ولي چې ځني وخت به د آشپزی مواد هیر وه او ځني وخت به مي ورته پام نه وه ما تل هڅه کوله چې تاسو خوشحاله کړه مور جاني هو زما هر هڅی تاسو نوره هم خفه کولو ، نو ځکه چې زما تجربه کمه وه، هر ځل ناکامي مخې ته راغله، او زه پوهېږم چې دا تاسو ډېر خفه کړي یاست.

مور جاني، اوس دا کتاب ستاسو د خفګان د ختمولو یوه حل لاره ده. کله چې زما په ذهن کې د آشپزي لارې هیرې شي، زه د دې کتاب له لارې تل خوندوره او صحتمندانه آشپزي کولی شم. ستاسو د مینې او لارښوونو هره لحظه زما لپاره الهام دی.


HEALTHY
COOKING
BY
Shabana Popal